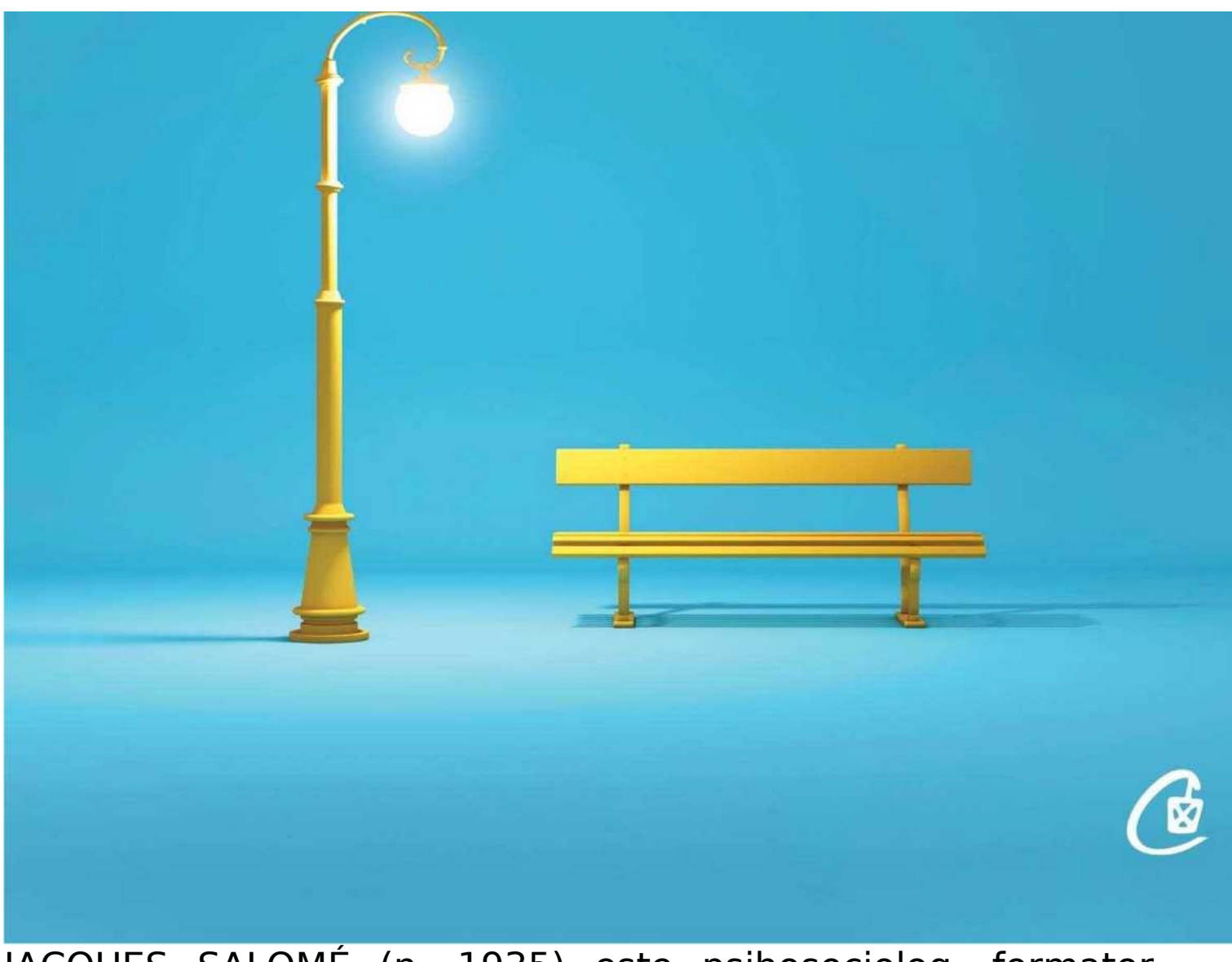
DE LA AUTORUL BESTSELLERULUI

Curajul de a fi tu însuţi

Jacques Salomé

Mai am câteva certitudini



JACQUES SALOMÉ (n. 1935) este psihosociolog, formator, scriitor şi poet. Şi-a obţinut licenţa în psihiatrie socială la École des Hautes Études en Sciences Sociales (Paris). A predat timp de cincisprezece ani la Université de Lille III, precum şi la centrul de formare în relaţii interumane „Le Regard Fertile” de la Roussillon (Provence), al cărui fondator este.

Din punct de vedere teoretic, se revendică din psihologia umanistă iniţiată de Cari Rogers. La începutul carierei s-a folosit de psihanaliză, mergând în direcţia propusă de Milton Erickson, pentru care subconştientul este un rezervor de resurse, nu o componentă întunecată a psihicului. în timp a elaborat o metodă proprie, ESPERE® (Energie Specifică Pentru o Ecologie Relaţională Esenţială) – un sistem teoretic şi practic alcătuit dintr-o serie de concepte şi instrumente prin care urmăreşte să stimuleze reflecţia personală şi maturizarea, să declanşeze trezirea conştiinţei şi luarea de poziţie atât faţă de sine, cât şi faţă de semeni.

A format peste şaizeci de mii de asistenţi sociali, medici, psihologi şi consultanţi. A tinut conferinţe şi cursuri de formare şi are

I II I f I

discipoli (moderatori în metoda ESPERE® şi formatori de moderatori) în Franţa, Belgia, Québec, Elveţia şi Insulele Réunion. Semnează peste şaptezeci de cărţi şi este coautor al unor lucrări de referinţă despre comunicare şi cuplu. Cărţile sale au fost traduse în peste douăzeci şi şapte de limbi. A semnat de-a lungul timpului cronici permanente în revistele *Psychologies* ^Franţa) şi Le *Guide Ressources* (Canada) şi are la activ numeroase apariţii în presa franceză şi canadiană. Jacques Salomé pledează pentru transformarea comunicării într-o materie de sine stătătoare, care să se predea în şcoli, întrucât crede în responsabilizarea individului pentru crearea unor relaţii sănătoase, printr-o comunicare activă.

în februarie 2014 a suferit un sever accident vascular cerebral, care i-a afectat centrul vorbirii. în prezent, la vârsta de 86 de ani, se reface, întâmpinând cu deschidere, zi de zi, această încercare, cu ajutorul soţiei lui, Valeria. Este încredinţat de faptul că bolile sunt limbaje simbolice care ne ajută să exprimăm şi să ascundem insuportabilul din noi şi că suferinţa este revelatoare pentru posibilităţile altfel nebănuite ale persoanei.

Jacques Salomé

Mai am câteva certitudini

Traducere din franceză şi note de
ANCA-MARIA PĂNOIU

EDITURA CURTEA VECHE

Din inimă... pentru Valeria

Ştim că ştim multe...

Ştim să mergem către stele,
dar nu ştim să respectăm cerul
şi cu atât mai puţin imensitatea cosmosului.

Ştim să vorbim despre dragoste,
dar întâmpinăm atâtea greutăţi
când vine vorba să iubim arătând respect celuilalt şi sieşi.
Ştim să plămădim pâine,
dar ne este greu să o împărţim.

Ştim să facem copii,
dar ne chinuim când trebuie să-i creştem.

Ştim să creăm opere de artă,
dar avem tendinţa de a prăda frumuseţea.

Ştim să facem predicţii meteo,
dar suntem violenti cu natura.

Ştim să ne arătăm mişcat! în fata mizeriei lumii,
dar risipim partea cea mai bună a resurselor noastre
producând lucruri inutile şi obiecte derizorii.

Ştim să acordăm asistentă medicală de o eficacitate redutabilă,
dar în multe cazuri încă nu ştim să ne vindecăm.

Ştim să declanşăm războaie şi să le ţinem aprinse multă vreme,
dar ne este atât de greu să îndrăznim să

trăim în pace!

Ştim să grefăm inimi şi mâini,
dar ne lipseşte încrederea
în relaţia cu propriul corp.

Ştim să modificăm genetic plante, să donăm animale,
dar distrugem mii de specii în fiecare an.

Ştim să ne deplasăm
tot mai repede, tot mai departe,
dar ne punem în cale atâtea piedici
care nu ne dau voie să comunicăm
cu cei care ne sunt aproape.

Ştim că ştim multe,
multe lucruri,
dar încă nu ştim
că nu cunoaştem esenţialul,
anume respectul faţă de viaţă în toate formele
ei.

Cincizeci de ani ar putea fi vârsta de aur a tandreţei

I

Am scris mult pe această temă, aşa că adeseori sunt întrebat: „Cum am putea defini tandreţea?”

Contrar unei păreri pe care mulţi o împărtăşesc, tandreţea nu este un sentiment. Putem să iubim foarte intens şi totuşi să nu fim

I I

capabili de tandreţe – de pildă, dacă suntem prea angoasaţi, îngrijoraţi, frustraţi sau dezamăgiţi de celălalt.

Tandreţea este o calitate a relaţiei, în a cărei alcătuire intră, înainte de toate, prezenţa – o prezenţă reală, apropiată, atentă, orientată spre cel de lângă noi. Tandreţea se exprimă prin gesturi afectuoase, spontane, prin mângâieri care să nu încalce intimitatea celuilalt, prin cuvinte blânde inspirate de o trăire concretă – cuvinte legate de un „aici şi acum” al unei situaţii date.

Tandreţea poartă în sine elanuri de bunăvoinţă, palpită de o intensitate a atenţiei şi de o ascultare care pătrund până în straturile cele mai profunde ale celui sau celei care o va primi.

într-un cuplu, tandreţea este unul dintre lianţii cei mai preţioşi, capabili să ţină împreună două fiinţe în trecerea prin timp.

Dar trebuie luat aminte că tandreţea nu este înnăscută – ea se învaţă, se descoperă odată cu capacitatea de a te descentra. într-o relaţie de apropiere, de intimitate – aşa cum este relaţia de cuplu –, ea trebuie păstrată în viaţa de zi cu zi prin punerea în practică a câtorva reguli simple de igienă relaţională: să nu vorbeşti peste celălalt, să nu îl discreditezi, să îţi întemeiezi spusele pe ceea ce s-a întâmplat, nu pe ceea ce nu s-a întâmplat, să descoperi că dincolo de orice acuzaţie sau reproş se află o cerere şi, prin urmare, să încerci să o asculţi.

Tandreţea se întemeiază pe ceea ce eu numesc „ascultare activă” – o ascultare care nu se opreşte la fapte, ci îi îngăduie celui care vorbeşte să spună ceea ce simte, să îndrăznească să se exprime cu privire la dificultăţile pe care le întâmpină fără să se simtă criticat sau învinovăţit.

Se pare că spre mijlocul vieţii adulte există mai mult loc pentru exprimarea unei tandreţe mai libere, mai deschise. Odată cu plecarea copiilor deveniţi majori şi responsabili, unii părinţi ar putea descoperi că relaţia lor de cuplu s-a şubrezit cu trecerea anilor, că relaţia bărbat- femeie s-a erodat, prinsă într-un cotidian prea repetitiv. Şi că trebuie să reînveţe să poarte un dialog direct (în absenţa alibiului oferit de copii), să se reîmblânzească (căci s-au schimbat) şi, mai presus de orice, să se adapteze, căci au evoluat în direcţii uneori diferite. Vor constata că pot dedica mai mult timp (aşadar, plăcere) schimbului de impresii, împărtăşirii, dialogului, că se pot

ancora mai puţin în „a face” şi mai mult în „a fi”. Această reconciliere prin tandreţe îi poate apropia şi mai mult pe un bărbat şi o femeie care trăiesc împreună de douăzeci sau douăzeci şi cinci de ani şi care uneori s-au cam pierdut, fără ca măcar să îşi dea seama. Este vorba despre o tandreţe împărtăşită, care le-ar putea trezi cheful de a fi mai puţin critici, mai puţin rigizi, mai disponibili şi mulţumitori în relaţia lor.

Odată cu sosirea andropauzei şi a menopauzei, uneori, intensitatea dorinţei se schimbă. Unii s-ar putea îndepărta şi pierde dacă nu îşi rezervă mai mult timp pentru a-şi acorda atenţie reciproc. Tandreţea este cea care îngăduie ca sexualitatea să fie trăită cu mai multă senzualitate şi încredere. Nerămânând

fixat pe actul sexual, fiecare îi poate propune celuilalt mai multe spaţii pentru plăcere. Sărbătoarea corpurilor nu are vârstă pentru aceia care acceptă că mângâierile şi abandonul în braţele celuilalt pot fi oferite şi primite fără a te impune, fără exigenţă şi fără niciun fel de cenzură.

Aşa am putea ajunge să vorbim despre o „vârstă de aur a tandreţei”.

Vârsta de cincizeci de ani, precum şi frumoşii ani care îi urmează, ar putea fi într-adevăr vârsta de aur a tandreţei dacă am putea să o recunoaştem de pe acum în noi, dacă am îndrăzni să o propunem fără să o impunem, să o oferim fără să intrăm într-un troc, să o trăim din plin. Tandreţea este unul dintre acele lucruri rare de pe pământ care se înmulţesc prin împărtăşire.

Bine fac – da, toate-s bune!

La întrebările banale răspundem cel mai adesea oferind replici de-a gata, încărcate însă cu o mulţime de lucruri nespuse.

- Ce mai faci?
- Bine, toate-s bune...
- Deci îţi merge bine?
- Da, da, e super, am trăit şi zile mai rele!
- Şi la muncă?
- Nici să nu pomeneşti. Şeful meu de departament – ştii, cel despre care ţi-am mai povestit – nu e niciodată mulţumit, mă tot bombăne, îmi face observaţii şi reproşuri. Am senzaţia că îi place să mă încolţească, să mă facă de râs. Mă rog, tu mă ştii, fac faţă, dar chiar şi asa e de rahat! Seara mă întorc acasă epuizată!
- Şi copiii tăi ce mai fac?
- Ştii cum sunt copiii din ziua de azi, fac numai ce-i taie capul. Sunt un pic îngrijorată pentru fiica mea – mănâncă prea mult, dar, pe de altă parte, vrea să slăbească.
- Ei, e normal la vârsta asta!
- Ce nu e normal e că se implică în relaţii amoroase imposibile, crezând de fiecare dată că el e alesul! Se deprimă, nu vrea s-o recunoască, apoi îşi varsă nervii pe noi. Cât despre fiul meu – el vrea să îşi întrerupă studiile, îşi doreşte să călătorească, vrea să

vadă lumea, să facă autostopul până în Australia... închipuie-ţi, autostopul!

- Şi soţul tău?

- Îl înţeleg din ce în ce mai puţin... Şi totuşi ne iubim, asta-i sigur. Dar, vezi tu – ţie pot să-ţi spun –, nu mai avem timp să facem dragoste. Poate numai duminica, uneori, când nu sunt de-a dreptul terminată. Ţin la el, dar uneori mă întreb dacă nu cumva mai există şi altcineva în viata lui.

Curios lucru: de ceva timp încoace e într-o dispoziţie grozavă, a întinerit, e tot luminos, îngrijit, mulţumit de el însuşi – toate astea mă neliniştesc un pic...

- Şi părinţii tăi? Vreo noutate?

- 0 ţin langa, nici gănd să se schimbe. Tata – îl ştii pe tata – vrea să aibă mereu dreptate, nu suportă să fie contrazis, i-a intrat în cap că doctorii îi ascund că are cancer. îşi petrece timpul mergând de la un specialist la altul... Mama, după ce a tremurat toată viaţa ei pentru mine, singurul ei copil, tremură acum pentru nepoţi. îi e teamă să nu se sinucidă, să nu fie violaţi, să nu se apuce de droguri. Asta nu ţi-am mai spus, dar au fost jefuiţi, aşa că acum şi-au pus uşă blindată, alarme, tata vrea să îşi cumpere puşcă...

- Şi tu faci fată la toate astea?

- Da, da, mă descurc – bine, e adevărat că trebuie să merg la o consultaţie pentru o hernie de disc, poate să-mi pun şi o proteză de şold, fiindcă mi-e din ce în ce mai greu să cobor scările. Dar asta poate să aştepte... Şi tu? Tu ce faci?

- Eu... bine, doar mă cunoşti. Câinii latră, ursu’ trece. Toate bune.

- Deci eşti bine?

- Mdea, dacă nu-l pun la socoteală pe vecin, care mă tot hăituieşte în legătură cu grilajul. Pretinde că îi ia zece centimetri din teren şi vrea cadastru pe cheltuiala mea... Mă rog, ştii tu, trebuie să iei viaţa aşa cum e! Sunt o grămadă mai de plâns decât mine!

Da, totul merge bine, cu siguranţă. Să-ţi meargă bine înseamnă să îţi dai seama că ar putea să îţi meargă mult mai rău!

O frază simplă, un semn mic-mititel

Ni se poate întâmpla, dintr-odată, să auzim câteva cuvinte, să citim câteva rânduri într-o carte, să vedem o imagine sau o fotografie şi să o primim ca pe un semn în care auzim o chemare – şi atunci ne trezim că întreaga noastră viaţă este atinsă, interpelată, schimbată, ba chiar propulsată către noi stadii ale fiinţării.

în cazul meu, a fost o frază foarte scurtă, alcătuită din doar câteva cuvinte. Fraza aceasta a stârnit în mine – şi mi-am dat seama abia mai

târziu, cu ceva întârziere – o adevărată revoluţie, o schimbare de perspectivă asupra lucrurilor din care e făcută viaţa. 0 frază simplă, din doar câteva cuvinte, dar care a dat naştere unei ancore esenţiale în existenta mea şi care mi-a r # f oferit, de-a lungul anilor – o simt astăzi –, o coerentă şi o fiabilitate de durată.

Această frază a venit din partea unui prieten sculptor, Philolaos Tloupas[1], căruia îi spuneam, cu afecţiune, Philo. Grec la origine, încerca să mă înveţe – aveam pe atunci douăzeci şi unu de ani – gesturile esenţiale pentru a ţine în mână un ciocan şi o daltă pentru lemn. Gesturi magnifice, care ar fi trebuit să facă din mine un ucenic sculptor îndeajuns de competent cât să pot

deveni, mai târziu, un creator de geniu. Sau măcar un creator recunoscut, dacă, în plus, aveam în mine suficient talent pentru asta. Ceea ce nu a fost cazul, cel puţin nu în acest domeniu.

Era fraza lui de întâmpinare, pe care mi-a repetat-o zi de zi, câteva luni în şir, servindu-mi în acest răstimp o cafea prea fierbinte şi foarte tare – din boabe anume măcinate, pe care le comanda din Grecia –, pe care o prepara special pentru mine: „Adu-ţi aminte, să nu uiţi niciodată: în faţa muncii, trebuie să te porţi ca un prinţ!”

La vremea respectivă am crezut că este vorba despre o butadă, despre o formă plăcută de stimulare menită să trezească în mine o oarecare energie şi un pic mai multă creativitate ori, poate, ambiţie.

Şi mi-au trebuit ani buni ca să cuprind toate ramificaţiile subtile ale acestei fraze. Uneori, în forul meu interior, ea voia să îmi spună: „Să nu-ţi pleci capul – fă faţă, nu te descuraja, ţine piept greutăţilor!”

Sau: „Tu ştii cel mai bine ce e bine pentru tine, nu te lăsa abătut din drumul tău, mergi înainte spre ţintele tale.”

Alteori: „Materia este în slujba ta, nu te lăsa dominat de ea – tu eşti creatorul!”

Şi alteori: „Te afli în slujba propriei opere – pune-ţi în ea toată credinţa, curajul, demnitatea.”

Iar alteori, de asemenea: „Ţine-ţi capul sus, nu- ţi încovoia spatele, simte şi trăieşte profund fiecare gest în parte, umple spaţiul cu prezenţa ta, rămâi deschis faţă de

izbucnirea imprevizibilului, lasă frumuseţea să îţi iasă în întâmpinare.”

Şi mai târziu: „Ai îndatoriri, poate chiar o misiune: ceea ce eşti, ceea ce faci, ceea ce ai descoperit – ţine de tine să pui la dispoziţia unui număr cât mai mare de oameni.”

Iar în prezent, o jumătate de secol mai târziu, această frază – aşa cum o înţeleg astăzi – poartă încă în ea un mesaj care mă ghidează zi de zi: „Tu eşti singurul responsabil de ceea ce vei face şi de ceea ce ţi se întâmplă, indiferent ce ţi s-ar întâmpla!”

Da, am învăţat cu bucurie – şi uneori cu durere – că trebuie să te porţi ca un prinţ în propria muncă şi, dincolo de asta, în fiecare gest din viata ta.

Philolaos Tloupas (1923-2010), sculptor grec în a cărui creaţie influenţele arhitectonice se întâlnesc cu inspiraţia desprinsă din natura frustă, organică. A studiat la Atena la sfârşitul anilor '40, apoi, după 1950, la Paris.

Cadouri de astăzi, cadouri de altădată

Nu mai putem compara cadourile pe care le primeam noi pe vremea când eram copii, în momentele privilegiate, anume puse la cale – precum Crăciunul, zilele de naştere sau prima comuniune –, cu cadourile pe care le primesc copiii din zilele noastre. Căci însuşi sensul cadourilor s-a schimbat. în copilăria noastră existau prilejuri şi momente excepţionale, rezervate pentru a ne răspunde la dorinţe. Tot restul anului, părinţii ne răspundeau mai degrabă la nevoi, iar în cazul meu sau al fratelui meu, numai la nevoile de supravieţuire.

Am păstrat multă vreme ceasul de mână oferit de naşa noastră (care economisise pentru asta ani în şir) cu ocazia primei comuniuni sau când ne-am obţinut diploma de studii – poate că se află încă la încheietură!

Mi-a plăcut mărturisirea unei femei, care mi-a spus: „Când eram mică, nu mai ştiu precis la ce vârstă, dar probabil că eram foarte mică, am primit în dar de Crăciun o cutie cu creioane colorate. La vremea respectivă, această sărbătoare nu rima cu abundenţa sau cu risipa nici măcar în familiile înstărite, aşa că acest cadou, care astăzi ar părea banal, atunci m-a încântat. Aşa cum mi-o amintesc, cutia aceea era

imensă: cel puţin douăzeci şi patru de creioane, de toate culorile. Mi-aduc aminte că mi-am plimbat degetele peste ele, rulându-le, fără să

îndrăznesc să le scot din locaşurile lor. Cu niciun

chip nu trebuia să stric dispunerea armonioasă a culorilor, aşa că scoteam creioanele unul câte unul, punându-le apoi la locul lor, cu mare grijă! Mai ales cel albastru-deschis era magnific. Am început să desenez ceruri albastre, îl tot ascuţeam şi într-o bună zi am descoperit că creionul albastru ajunsese mic-mititel printre toate celelalte. Nu mai ştiu ce m-a alinat. Oare mama mi-a cumpărat alt creion? Sau poate că tata m-a ajutat să descopăr frumuseţea altor culori? Până şi astăzi, când văd albastrul cerului la sfârşitul după-amiezii, în vecinătatea oranjului lăsat în urmă de soare, sunt fericită să fi fost fetita care am fost...”

Nici vorbă să poţi compara bicicleta (cu trei viteze, totuşi!) pe care am primit-o la terminarea gimnaziului cu VTT-urile cu şaptesprezece sau cu douăzeci şi trei de viteze din ziua de astăzi. Nici măcar planşa cu rotile, improvizată din trei rulmenţi, câteva plăci şi o coardă zdravănă de care să o tragi după tine (după ce ai coborât pe ea străzile în pantă) cu skate-urile de astăzi, laminate cu răşină (deja depăşite), sau cu cele cu structură de titan (acelaşi pe care îl foloseşte şi NAŞA, susţine nepotul meu!). Skate-uri cu care se pot face loopinguri şi alte salturi extraordinare.

Alte vremuri, alte jocuri. Revistele cu Tarzan sau cu Bibi Fricotin[2] ale colegilor mei, pe care mi le rezervam cu câteva zile în avans şi pe care nu le puteam citi decât

atunci când îmi venea rândul – poziţia a şasea pe lista obişnuiţilor –, nu ar putea rivaliza cu Playstation-urile şi cu jocurile video care pun stăpânire pe timpul şi pe atenţia multor copii. Şi totuşi, câte plăceri, câte visuri, câte emoţii au trezit aceste benzi desenate!

Cu toate acestea, există cadouri adevărate pe care le putem face, precum cel pe care mi l-a cerut într-o bună zi una dintre fiicele mele: „Taţi, în dar de Crăciun aş vrea puţin din timpul tău, doar pentru mine. 0 zi, dacă e posibil, sau poate doar o după-amiază, de ce nu şi o oră, dar să fie o parte din timpul tău care să nu îmi aparţină decât mie. Un timp al tău pentru mine.”

Uneori, am sentimentul că acest cuvânt, „cadou”, s-a perimat, a căzut în desuetudine. Pentru că ceea ce altădată putea fi considerat un dar a devenit o datorie, o obligaţie: „Mamă, o să arăt ca un handicapat fără VTT-ul sau jocul ăla nou, colegii mei o să-mi întoarcă spatele şi atunci ce-o să mă fac?!”, „Mamă, îmi trebuie cu orice preţ converşii ăştia, nu pot să merg alături de colegele mele cu «bărcile» alea pe care vrei tu să mi le cumperi, serios. Ce mutră o să am?! De fraieră!”

Echilibrul unei relaţii vii este structurat în jurul a patru piloni: „a cere”, „a oferi”, „a primi” şi „a refuza”. „A cere” a devenit „a pretinde”, „a oferi” s- a redus la o datorie, primită cu un clătinat din cap morocănos, „a primi” a devenit „a lua” şi „a refuza” se rezumă la a face mutre şi a te refugia în

internei: „Cel puţin acolo sunt liniştită, pot să fiu eu însămi şi nu vine nimeni să mă bată la cap!”

Fireşte că exagerez: scot în evidenţă oroarea dintr-o relaţie obişnuită, de zi cu zi. Nu toţi adolescenţii sunt aşa, însă unii sunt şi mai răi de atât! Nu, nu trebuie să ne pierdem cu firea, nici să ne agăţăm prea tare de un trecut rămas în urmă, ci să rămânem în prezent, propunându-l, fără a ne descuraja, ca pe un DAR[2].

Personaj al unei serii de benzi desenate pentru copii, creat de către desenatorul Louis Forton, care a apărut în Franţa începând cu 1924.

în original, *présent* – joc de cuvinte intraductibil, bazat pe omonimia, în franceză, dintre *présent* cu sensul de „prezent” şi *présent* cu sensul de „dar, cadou”.

O întrezărire de iad şi de rai

într-un moment de îndoială, un formator în domeniul relaţiilor interumane a încercat, într-o zi, să intre în conversaţie cu Dumnezeul lui: „Doamne, as vrea să ştiu cum e în rai şi cum e în ʷ * I I I iad.”

Dumnezeul lui l-a luat de mână şi l-a condus pe formator către două uşi. A deschis-o încetişor pe prima şi i-a îngăduit să privească înăuntru.

în mijlocul încăperii se afla o masă rotundă, imensă. în mijlocul acestei mese era o oală mare cu o tocană care răspândea o mireasmă delicioasă. Formatorul a salivat de poftă.

Totuşi, a observat că persoanele aşezate în jurul acestei mese erau slabe, palide şi nu păreau să se simtă tocmai în largul lor, ba arătau de-a dreptul bolnave. în plus, toate aveau un aer flămând.

Fiecare dintre aceste persoane avea o lingură cu o coadă foarte lungă, legată de unul dintre braţe. Toate ajungeau la oala cu tocană şi puteau lua cu lingura din ea. Dar cum coada lingurii era mai lungă decât braţele lor, nimeni nu reuşea să îşi ducă lingura la gură.

La vederea stării jalnice şi a suferinţei lor, formatorul a fost străbătut de un fior. Dumnezeul lui i-a spus: „Tocmai ai văzut iadul.”

Apoi s-au îndreptat amândoi către cea de a doua uşă. Dumnezeul lui a deschis-o cu vioiciune. Scena pe care a văzut-o formatorul era exact la fel ca precedenta. Se afla acolo aceeaşi masă mare, rotundă, se afla şi oala cu delicioasa tocană aburindă în mijlocul comesenilor, ceea ce l-a făcut pe formator să saliveze şi mai tare. Persoanele din jurul mesei erau şi ele echipate cu aceleaşi linguri cu coadă lungă.

Totuşi, de data aceasta, oamenii păreau bine hrăniţi, durdulii, surâzători şi vorbeau unii cu alţii, râzând.

Formatorul i-a spus Dumnezeului său: „Nu înţeleg!”

„E simplu”, i-a răspuns Dumnezeul lui, „toate astea nu cer decât o singură capacitate. Aici, toţi au învăţat să împartă, să se hrănească unii pe alţii, în vreme ce în spatele celeilalte uşi, lacomii şi egoiştii nu se gândesc decât la ei înşişi!”

Formatorul s-a întors la programele lui de formare, fără ca nimeni să cunoască întrebările care i-au încolţit mai departe în minte.

După ultimele veşti, s-ar zice că ezită încă între rai şi iad. Unul dintre proiectele lui ar putea fi descris după cum urmează: „Poate că, dacă aş ajunge în iad, aş putea să îi învăţ pe cei de acolo să îşi dea de mâncare unii altora, să se servească reciproc cu lingura? Cine ştie?”

Ah, ce greu e să fii tată în ziua de astăzi!

Să faci copii e relativ simplu şi sunt destui bărbaţi care nu duc lipsă de antrenament în această privinţă, ba chiar le reuşeşte (fireşte, cu ajutorul şi participarea activă a unei femei!). Dar să iei parte la creşterea unui copil (în sensul nobil al termenului, care înseamnă „mărire şi elevaţie”) – asta cere câteva calităţi şi virtuti
care,[I/] în cazul bărbaţilor, nu sunt înnăscute.[III] Presupune ştiinţa de a fi şi de a face anumite lucruri, ştiinţă asociată unei prezenţe. Cere disponibilitate, învăţare, perseverenţă şi, mai ales, coerenţă, adică tot atâtea ingrediente relaţionale care multora le par necunoscute şi care adesea sunt foarte îndepărtate de priorităţile lor.

Mie, care am fost genitorul a cinci copii, astăzi deveniţi adulţi, încă mi se întâmplă să mă îndoiesc – nu de capacitatea mea de a le fi fost tătic şi tată fiecăruia dintre ei, ci de calitatea şi de impactul pe care fiecare dintre aceste funcţii l- a avut asupra dezvoltării lor. Până în punctul în care, în unele zile, mă întreb: „Pe lângă ce ai trecut cu cutare sau cutare dintre ei? Ce anume nu ai ştiut să vezi, să auzi, să înţelegi din aşteptările, din interogaţiile, din visurile lor? Ce anume ai ignorat din adevăratele lor

aspiraţii?”

Bineînţeles, în calitate de psiho-nu-ştiu-ce, am abandonat unele certitudini eronate, am pus deoparte câteva jaloane, am respectat câteva repere, am reajustat câteva comportamente (în loc să te grăbeşti să devii tată, ai face bine să ai mai întâi câteva repere[4]), însă chiar şi aşa am fost, cu siguranţă, un tată orb, surd şi, mai ales, neîndeajuns de prezent ca tătic.

Acum ştiu că, în primul rând, înainte să fie tată, genitorul unui copil va trebui să accepte şi să înveţe să fie tătic. Tătic: o prezenţă liniştitoare, călduroasă, binevoitoare, pentru mamă şi pentru copil deopotrivă.

Pentru un copil este important să vadă privirea tăticului aplecată asupra lui, să îi audă vocea, să îi simtă mirosul, să îl simtă „energetigen”[5] – capabil, adică, să îşi transmită energia în momentele de stres sau de pericol, să îl perceapă ca apt să capteze emoţiile care vor veni spre el. Să aibă o încredere incredibilă, inalterabilă în acest uriaş care se apleacă peste leagănul lui, care îi surâde, care îi vorbeşte, care îl ia în braţe, chiar dacă nu prea ştie cum se ia în braţe un copil! Un bărbat în stare să fie acolo pur şi simplu, ca să îl legene, ca să mormăie de plăcere şi să îi murmure la ureche cuvinte de tandreţe. Un tată trebuie să vorbească, trebuie să îşi facă auzită muzica propriei voci, cu vibraţii foarte diferite de cele ale mămicii, cu intonaţii, cu ritmuri care nu sunt decât ale lui şi pe care bebeluşul le va percepe şi le va primi ca

fiindu-i destinate numai lui.

Un tătic înseamnă plăcerea jocului şi deschiderea către lume.

Un tătic înseamnă mai ales o prezenţă pe care copilul să o poată asocia cu siguranţa, cu binele, cu stabilitatea, cu temeinicia care sunt resimţite de către mamă şi ale cărei rezonante îi revin în ecou.

Cât despre dimensiunea de tată, aceasta se va instala puţin mai târziu, pornind de la noi repere, în termeni de limite, de interdicţii sau de obligaţii, de apărare sau de constrângere. Un tată este deopotrivă un soi de pasarelă mobilă şi de filtru între universul copilăriei şi masa indistinctă a străinilor (de familie) care îl înconjoară pe copil.

înlesnind confruntarea fiului sau fiicei sale cu mediul mai apropiat sau mai îndepărtat, tatăl propune baze şi repere care îi oferă copilului ancorele necesare, care mai târziu îi vor permite să ţină piept lumii şi să se construiască în calitate de adult.

în generaţia mea, taţii fie nu ştiau deloc să le vorbească micuţilor, fie ştiau prea puţin. „De fiecare dată când trebuia să îi zic ceva uneia dintre fiicele mele, îmi simţeam limba înţepenită, gândurile parcă îmi intrau la apă, aşa că din mine ieşea un discurs de-a gata, absolut plat, devitalizat, întru totul necorespunzător bărbatului care eram în realitate...“, îmi spunea un bărbat, tată a trei fiice. Iar altul, cu multă emoţie în voce, îmi mărturisea: „De fiecare dată când trebuia să îi vorbesc fiului meu, îmi

închipuiam că trebuie să mă cobor la nivelul lui, aşa că foloseam un jargon primitiv, ca şi când ar fi fost debil mintal sau ar fi avut un retard grav, ceea ce mă făcea să îmi fie ruşine şi să îmi doresc să opresc dialogul cât mai repede, ceea ce, de altfel, şi făceam, fugind mai lipsit de apărare decât un Cro- Magnon care dă ochii cu un marţian! Până în ziua de astăzi mă simt atât de sărac în fata lui!”

Şi totuşi, tatii din ziua de astăzi[I] au învătat să devină un pic mai tătici. Ei ştiu – cel puţin eu nutresc această credinţă – nu numai cum să le

vorbească micuţilor[I] lor, ci şi să se definească mai bine, să dea mărturie despre ceea ce sunt, pentru a le permite celor mici să se confrunte cu ei înşişi, să se afirme şi să se construiască.

Joc de cuvinte intraductibil bazat pe rima, în franceză, dintre *père* („tată”) şi *repères* („repere”).

Energétigène (fr.), „izvorâtor de energie” („energetigen”), opus lui *énérgètivore* (fr.), „consumator de energie” („energetivor”). Cel din urmă concept este ultimul termen al sistemului S.A.RP.E. (acronim pentru: *Sourd* („surd”, fr.), *Aveugle* („orb”, fr.), *Pernicieux* („vătămător”, fr.), *Pervers* („pervers”, fr.), *Enérgetivore* („consumator de energie”, fr.), dezvoltat de Jacques Salomé pentru a structura modelele deficitare de comportament pe care le aplicăm în relaţiile noastre de zi cu zi, în care ne mişcăm între cei doi poli sus-amintiţi. Acestui sistem psihosociologul îi opune Metoda ESPERE® (Energie Specifică Pentru o Ecologie Relaţională Esenţială). Pentru o expunere mai amănunţită a metodei, *vezi* Jacques Salomé, *Curajul de a fi tu însuţi. Arta de a comunica în mod conştient,* prefaţă de Yvan Amar, traducere din franceză de Elena Neculcea, ediţia a IV-a, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2019.

„Intr-un colţişor din memoria mea...”

Am cules, de la o doamnă foarte în vârstă, următoarea mărturisire, care m-a dat peste cap.

„într-un colţişor din memoria mea dăinuie un loc fermecător, calm şi liniştitor, un loc plin de visare, unde insectele zboară şi păsările îşi fac cuib, unde se trăiesc o mulţime de poveşti de iubire, unde cresc ierburi pe pergole şi braţe de flori sub tăriile veşnic albastre. Acolo se afla domeniul nostru, casa noastră cu obloane băiţuite, măturate de vânturi.

Fericirea de a fi în doi.

într-un colţişor din memoria mea, se zbenguie copiii, scârţâie balansoarele, linguriţele plonjează bucuroase în torturile aniversare învelite în cremă de ciocolată, se aud clinchetul paharelor şi plânsetele bebeluşilor. Acolo stau de vorbă prieteni pe care nu i-am invitat, dar care sunt mereu bine-veniţi, sunt recitate lecţiile, în grabă şi cu stângăcie, în speranţa că joaca va mai dura puţin, încă puţin – joacă multă, joacă însufleţită –, plouă cu bomboane pe care le sugem distraţi, se îngrămădesc în mine atâtea făgăduinţe fericite, dansează pur şi simplu beţia fericirii.

Fericirea de a fi cu toţii, împreună.

într-un colţişor din memoria mea, există

asfinţituri care scânteiază sub pleoape obosite, înserări care aprind luciul mării şi atâtea nopţi cu clar de lună cât să lărgească marginile crugului ceresc. Există depărtări pline de viaţă, călătorii visate şi lumi care aşteaptă încă să fie cucerite, ecouri de tambur, păduri nesfârşite de santal şi seri înmiresmate, alunecări de gondole, măşti care îşi iau zborul şi stele care brăzdează cerul, vapoare care amarează, avioane care decolează într-o frenezie stăpânită nebuneşte.

Fericirea de a te afla altunde.

într-un colţişor din memoria mea, apare brusc, ca un ţipăt, un mare hău ceţos în care se pierd atâtea privelişti fermecătoare, atâtea râsete, atâtea cuvinte pentru a descrie zgomotul zbaterii gândurilor mele, un mare vid de împărtăşit, fără strigăte, fără râsete, fără copii, fără bărbat, fără amant, o gaură neagră, o mare gaură neagră în care vor fi înghiţite şi se vor pierde nostalgii de mare preţ, pe care nu le mai pot reţine.

O mare falie neagră.

în acel loc din memoria mea nu mă aflu în altă parte, ci sunt acolo, mică şi ghemuită, ţinând piept unor aşteptări fragile, hămesită de surâsuri care urmează să vină, în apropierea unor şoapte din ce în ce mai străvezii de atâtea amintiri, mereu înfometată de împărtăşire, atentă la rezonanţele din ce în ce mai slabe, ascultând râsetele şi suspinele poveştii

mele, plângând un copil dispărut mult prea devreme, chemându-mi în ajutor iubirea dispărută.

Atât de departe de memoria mea, sunt singură, sunt departe, atât de departe de mine, atât de departe de tine, atât de departe de povestea noastră.

Deja mă aflu în altă parte.

Dar mă tem mai puţin atunci când revin, cu paşi mici, mai aproape de memoria mea.”

Aşa s-ar putea rezuma, în câteva cuvinte, în câteva fraze, întreaga aventură a unei vieţi. Dar cum să faci ca să culegi cu respect imensitatea unei existente?

Expresii şi fraze paradoxale

Fiecare dintre noi are în tolbă, gata mereu de a fi folosite, un anumit număr de fraze sau de expresii pe care le-a primit moştenire sau pe care le-a cules de ici, de colo şi de care se foloseşte uneori fără nicio reţinere, uitând cât au putut aceste cuvinte cândva, în copilăria lui, să îl facă să râdă sau să îl destabilizeze, să îl tulbure sau să îl încânte.

Majoritatea acestor fraze pot conţine, pe lângă un paradox, o suflare de viaţă sau o pală de energie – uneori şi o ameninţare –, un element stânjenitor menit să îi provoace un şoc emoţional sau intelectual celui căruia îi sunt adresate. Cu multe prilejuri, de-a lungul vieţii de copil, ele au fost aşezate ca laitmotiv, ca o marcă de fabricaţie (a cutărui sau cutărui părinte), pentru a orienta o acţiune, pentru a oferi un avertisment, pentru a stârni o complicitate, pentru a păstra vigilenţa.

„Dacă o ţii tot aşa, am să-ţi jupoi dinţii!” (Asta era afirmaţia inatacabilă a mătuşii Marcelle în anii 1955-1960.)

„Bagă de seamă, dacă o ţii tot aşa, am să-ţi îndes capul între urechi!” (Aceeaşi.)

„încă trei ore ca asta şi-o să mă supăr, o să mă fac roşu ca puloverul de pe mine!” – „Dar, tati, puloverul tău e bej!” – „Tocmai de-aia zic, nu aştepta să se facă roşu!” (Un

tată prea puţin prezent.)

„Dacă mi te mai încurci printre picioare, o să-ţi fac cunoştinţă cu mătura!” (O mamă nerăbdătoare.)

„Dacă te mai prind prin bucătărie, o să-ţi frec urechile cu tigaia încinsă!” (O bunică morocănoasă – da, da, există şi aşa ceva.)

„Tu nu faci decât după cum te taie capul, o să- ţi retez vârfurile urechilor, poate-aşa ai să auzi mai bine!” (Un bunic supranumit „Furibunicul”.)

„Dă-te jos de pe trambulina aia şi bagă de seamă: dacă te-neci, eu te omor!” (Un tată obosit, care se credea glumeţ.)

„Nu scoate limba la mine, închide gura, că dacă bat clopotele Romei, aşa ai să rămâi!” (O mătuşă catolică pursânge.)

„încetează cu strâmbăturile, că dacă face luna jumătate de ocol, aşa ai să rămâi!” (O vecină.)

„Dacă mai dai din mâini, o să te încui pe din afară.” (O mamă excedată.)

„Foarte bine, nu te uita când traversezi! 0 să dea maşina peste tine din greşeală şi eu o să răsuflu uşurată, atât că o să mă scoată responsabilă.” (O educatoare de la grădiniţă.)

„Nu înghiţi sâmburele dacă nu vrei să îţi crească un copac în burtă.” (O doică.)

„Voi doi de-acolo, dacă vă mai ciorovăiţi, unde vă stau picioarele, acolo o să vă stea şi capul!” – „O, nu, tati, nu unde ne stau picioarele!” – „Bine, atunci, unde vă stau genunchii, ca să învăţaţi să trăiţi în bună înţelegere!” (Un tată obişnuit.)

Aşa se aştern asupra copiilor fraze şi expresii care se vor închista în ei şi vor reapărea peste zeci de ani, străbătând generaţiile, semănând îndoieli şi întrebări care se vor adăuga la deja prea multele neînţelegeri dintre adulţi şi copii!

Muzica, izvor de emoţie şi detaşare

I

Cu siguranţă că la auzul unui cântec, al unei cantate, al unei sonate pentru pian, al unui concert pentru vioară, le oferim simţurilor noastre posibilitatea de a se deschide şi de a-şi elibera toate resursele. Chiar dacă, într-o primă fază, auzul este cel privilegiat, simţim că se lărgeşte în noi un spaţiu vibrant, care ne amplifică cele cinci simţuri şi le face să se multiplice, pentru a ne creşte şi a ne prelungi mult dincolo de propria corporalitate. Cred cu tărie, după o viaţă plină de experienţe muzicale diverse (jazz, şansonete, pasiune pentru Mozart şi Bach, minunare faţă de belcanto), că muzica ne îngăduie să ne detaşăm de gândurile constrângătoare, de prejudecăţi, de certitudini, de griji şi de resentimente. Şi asta e valabil dincolo de aforismul potrivit căruia „muzica îndulceşte moravurile”.

Când pătrundem în universul muzicii, are loc o mişcare interioară de pace, de reconciliere, de restaurare, care se amorsează şi se instalează în noi, uneori pentru mult timp. Ivirea unor emoţii felurite, a unor imagini, a unor închipuiri poate să ne

atragă în labirinturi ale istoriei personale, să trezească în noi amintiri dispărute, să ne îngăduie să ajungem la schimbări de conştiinţă. Sau chiar să ne permită să pătrundem într-o dimensiune a sinelui până atunci necunoscută sau străină de existenta noastră.

Aşa şi cu mărturisirea unui german robust, un colos de aproape doi metri şi de cel puţin o sută patruzeci de kilograme, care îmi spunea – cu lacrimi în ochi, cu o voce de copilaş uimit şi cu o nesfârşită nostalgie în priviri – ce salt în altă dimensiune făcuse auzind, cu prilejul unei călătorii în India, sunetul vibrant al unui gong uriaş: „Nu ştiu ce s-a întâmplat, mi-am simţit corpul înălţându-se, plutind prin aer, călătoream la înălţimea copacilor, apoi a păsărilor, apoi a norilor şi-apoi, dintr-odată, am devenit una cu cerul. Da, cerul, eram imens! Făceam parte dintr- un tot pe care îl ignorasem până atunci. Nu ştiu cât a durat, mâna soţiei aşezată pe braţul meu a fost cea care m-a readus pe pământ. Eram într-o stare de minunare, de încântare pe care nu am mai regăsit-o niciodată după aceea. Astăzi ştiu că suntem mult mai mari decât ceea ce părem a fi.”

Aşa cred şi eu, cu toate că nu am avut o astfel de experienţă. Simt cum circulă prin mine o energie dătătoare de viaţă de fiecare dată când mă las purtat, când îmi dau voie să pătrund în muzică – vreau să spun, când îmi las porii să primească şi să se acordeze la vibraţiile sunetelor şi ale

ritmurilor.

Aveam şaptesprezece ani când un organist, celebru la vremea aceea, a venit să cânte la marea orgă (proaspăt restaurată) a bazilicii Saint-Sernin din Toulouse. Neavând niciun mijloc să plătesc pentru un loc la acest concert excepţional, m-am lăsat închis de bunăvoie în biserică, vreme de şaisprezece ore, ascuns într- un confesional dezafectat (stratul de praf şi pânzele de păianjen care mi-au rămas agăţate de bluzon constituiau o dovadă!). Aşadar, ştiu ce înseamnă să fii răpit, vrăjit, legănat în toate sensurile cuvântului. însă în ziua aceea am descoperit nesfârşita singurătate pricinuită de faptul de a nu putea împărtăşi, de a nu-mi găsi cuvintele pentru a-mi exprima emoţiile, simţămintele, afluenţa de imagini şi de culori care mi se aglomerau în întreaga fiinţă, dându-mi sentimentul că trupul mi-era prea mic pentru a fi în stare să primească atâtea daruri şi atâtea binefaceri.

Astăzi, ştiu să păstrez în mine, ca pe nişte odoare scumpe, aceste urme de fericire legate de întâlnirile mele cu muzica şi ştiu şi să le împărtăşesc, să le ofer mai departe neaşteptatele miresme şi parfumuri.

Cel mai frumos cadou

După cum am mai povestit, cel mai frumos cadou pe care îşi dorea să îl primească de la mine una dintre fiicele mele nu era un obiect, o haină nouă, o bijuterie sau un parfum, ci pur şi simplu un pic mai multă prezenţă din partea mea, un pic mai multă atenţie, un pic mai mult timp care să îi confirme că e importantă pentru mine, că legătura noastră încă există, că nu s-a devitalizat. Am considerat-o o cerere frumoasă şi nu am dat-o uitării niciodată. Dar în pofida solicitărilor sau aşteptărilor copiilor noştri şi cu toată atenţia pe care le-o oferim, cu toate manifestările de iubire şi de interes pe care le avem faţă de ei, astfel de lucruri nu sunt întotdeauna bine primite.

Odată deveniţi adulţi, copiii noştri se îndepărtează ori se apropie de noi, în funcţie de sechelele unui trecut încărcat încă de conflicte sau de interogaţiile lor intime, de alegerile lor sau chiar de ceea ce dificultăţile traiului de zi cu zi au trezit în ei, în povestea lor de viaţă. Astfel, o solicitare de atenţie venită din partea lor sau gestul de a pretinde mai multă iubire ar putea conţine două mesaje aparent antagonice, dar care nu se anulează unul pe celălalt. Două mesaje contradictorii, aşa cum numai un fost copil devenit adult poate să îi transmită unui părinte sau celuilalt.

Primul mesaj ar putea suna aşa: „Nu mai sunt un copil, încetaţi să mă mai sunaţi ca să mă întrebaţi ce fac, nu mă mai întrebaţi dacă am nevoie de ceva care mi-ar face plăcere, nu îmi mai oferiţi cadouri. Sunt independent, nu mai am nevoie să fiu îngrijit, supravegheat, ştiu să fac faţă şi singur propriilor nevoi, îmi ofer singur ceea ce vreau... Şi, de altfel, uneori am resentimente faţă de voi, pentru că nu m-aţi înţeles întotdeauna, nu m-ati iubit asa cum mi-as fi dorit, nu aţi văzut în mine persoana care mi-aş fi dorit să fiu... Nu vreau să-mi dau pe faţă toate reproşurile şi acuzaţiile, dar înţelegeţi măcar că am nevoie de atenţia, de prezenţa şi de dragostea voastră, chiar şi atunci când sunt în stare să le refuz...”

Celălalt mesaj ar putea fi: „Am totuşi nevoie de voi, sunteţi importanţi pentru mine, am nevoie de gesturi de iubire, de tandreţe, de contacte nemijlocite, dar nu vreau să vi le cer eu, ţine de voi să îmi auziţi această nevoie şi să răspundeţi la ea, chiar şi asumându-vă riscul refuzurilor şi al reticentelor mele...”

La fel ca multe dintre solicitările pe care ni le fac copiii noştri deveniţi adulţi, şi acestea sunt încărcate uneori de resentimente, de reproşuri, de tentative de culpabilizare, de relicve ale unor nemulţumiri trecute.

Eu cred că prin intermediul unora dintre aceste solicitări contradictorii, foştii copii verifică, de fapt, legătura cu părinţii lor. Se încredinţează că este încă acolo, îi verifică

soliditatea, uneori chiar atacând-o în mod violent.

Prin urmare, dacă am înţeles că, din punctul lor de vedere, este vorba despre a verifica soliditatea legăturii parentale, persistenţa ei, putem să le mulţumim pentru faptul că ne-au atras atentia. Putem să le dovedim că suntem

capabili să îi primim cu braţele deschise şi să le oferim tandreţe. Vor accepta invitaţia noastră sau nu o vor accepta – alegerea le aparţine. La capătul nostru de relaţie, le vom fi arătat că am auzit partea esenţială a mesajului lor (aşteptarea şi cererea), că nu vom rămâne paralizaţi din pricina celeilalte părţi (refuzul sau respingerea).

Aşa poate fi confirmat faptul că legătura dintre noi şi ei este încă acolo, întru totul vie, că nu este vătămată de contradicţii şi de ambivalenţe, că rămâne deschisă... la capătul nostru de relaţie. Aşa putem să le dovedim că suntem mereu acolo şi că, indiferent ce vârstă ar avea, rămăn copiii noştri.

Divorţurile fără sfârsit

Astăzi o ştim ceva mai bine: lucrul pentru care copiii suferă cel mai mult în momentul separării părinţilor este să simtă că ruptura nu atenuează violenta sau intensitatea conflictului care îi
punea pe cei doi în postura de oponenţi în perioada vieţii lor în comun. Fie că respectivul conflict este mocnit, neexprimat, manifestându- se doar în intimitatea cuplului, fie că, dimpotrivă, este exteriorizat, scos în piaţa publică şi, implicit, în faţa copiilor, aceştia din urmă îşi imaginează adesea că se află la originea separării şi vor să ia asupra lor o parte din responsabilitatea acuzaţiilor pe care le aud aruncate de la un părinte la celălalt peste capetele lor!

De asemenea, pot căuta să se identifice cu unul dintre părinţi şi să vrea să îi aline suferinţa. „Nu-ţi face griji, mami, sunt aici, eu nu o să te părăsesc niciodată!”, ar putea spune un băieţel. „Eu te iubesc, tati, cu mine n-ai să fii nefericit!”, ar putea adăuga o fetiţă.

Mai mult de jumătate dintre divorţurile care sunt menite să desfacă legătura conjugală vor pune în pericol şi legătura parentală, care este mult prea des schingiuită de către unul sau celălalt dintre

foştii soţi. Trebuie să amintim că, în momentul unui divorţ, ţine de fiecare dintre părinţi să alimenteze, să hrănească în continuare legătura parentală. Or, în multe cazuri, chestiunile cu privire la custodie, la vizite, la împărţirea autorităţii parentale, la pensia alimentară vor deveni terenul privilegiat al unui război feroce, uneori nesfârşit. Asa se face că numeroase despărţiri se vor bloca ani de-a rândul în jurul a două obstacole importante.

Primul obstacol constă în transformarea copiilor în miză (captare, critici, respingeri) în vârtejul acuzaţiilor şi al resentimentelor, în litigiile uneori sordide pe care le întreţin jignirile şi conflictele fără sfârsit dintre tată şi mamă.

Al doilea obstacol este reprezentat de separarea efectivă a bunurilor. Pentru că şi atunci când este stipulat în procesul de divorţ cum trebuie să se facă partajul, sunt multe cazurile în care unul dintre parteneri întârzie să acţioneze, încearcă să se pună de-a curmezişul şi se opune prin tot felul de mijloace, chiar în pofida legii, să îi restituie celuilalt partea cuvenită. Acesta din urmă ezită adeseori să intenteze urmăriri penale doar pentru a fi aplicate condiţiile minimale ale deciziei de divorţ. Or, a lăsa nerezolvate elementele unui conflict care riscă să perturbe în mod grav relaţiile parentale antrenează, după părerea mea, o carenţă la nivelul drepturilor şi al justiţiei deopotrivă. Insatisfacţie, frustrare, sentimentul de neputinţă – toate îl vor locui pe acela dintre parteneri care îşi vede cele mai elementare

drepturi luate în derâdere şi deciziile amânate până la calendele greceşti. însă frica de un conflict deschis este uneori atât de adânc înrădăcinată în spiritul unuia dintre parteneri, încât îşi imaginează că este de datoria lui să lase de la el în privinţa unui bun despre care consideră totuşi că îi aparţine, măcar pe jumătate.

Chestiunile privitoare la sursa banilor, la pensia alimentară, la partaj, la utilizarea de către unul dintre foştii soţi a unui bun altcândva comun, la ocuparea, la atribuirea sau la neatribuirea rezidenţei familiale atârnă greu asupra comportamentului copiilor. Astfel, unul sau altul dintre copii riscă să îi ia partea unuia dintre părinţi – fie în favoarea celui care apare drept victimă spoliată, fie împotriva celui care se prezintă ca victimă atacată – şi să vrea fie să îl protejeze luându-i apărarea, fie să întărească acuzaţiile care i se aduc respectivului.

în acest sens, medierea familială favorizează adesea o reglare mai rapidă şi mai corectă a conflictului, ghidând şi simplificând negocierile dintre parteneri în momentul separării. La fel ca părinţii, şi copiii au numai de câştigat din asta.

Ca măsură de prevenţie, poate că trebuie să fie ceva mai clar de la bun început şi să li se amintească partenerilor că, în ceea ce priveşte angajamentele unuia faţă de celălalt, nu trebuie să confunde legătura parentală cu legătura conjugală.

Scrisoarea unei mame către copiii ei

„Nici până în ziua de astăzi, deşi a trecut multă vreme de când aţi plecat de acasă, nu ştiu dacă am fost o mamă îndeajuns de prezentă şi de fermă, care să fi ştiut să traseze exigenţe clare, capabilă să vă înveţe să priviţi în faţă realităţile vieţii, dar şi o mămică- îndeajuns de călduroasă şi de binevoitoare, capabilă să fie tandră şi prevenitoare, pentru a-i îngădui fiecăruia dintre voi, copiii mei, să se iubească pe sine şi să se respecte. Sau, din contră, dacă m-aţi perceput ca pe o mamă prea dură, formalistă, preocupată numai de un cotidian repetitiv, absorbită de mesele care trebuiau pregătite, năpădită de lenjeria care trebuia spălată, axată pe chemările la ordin pentru verificarea stării de curăţenie a corpurilor sau a camerelor voastre, orbită de grija de a vă controla temele şi relaţiile sau depăşită de precocitatea descoperirilor şi a experienţelor voastre!

Să fi fost oare, mult prea des, o mămică excesiv de neliniştită, intruzivă, anticipând toate nenorocirile care vi s-ar fi putut întâmpla în lipsa ei şi punând pe umerii voştri, cu multă dragoste, propriile frici şi angoase, până la punctul în care vă fragiliza încrederea în voi înşivă, făcându-vă să vă îndoiţi de resursele voastre, semănând în

voi seminţele unei revolte ascunse?

Azi pot să accept ideea că am fost acea mamă şi mămică – cea care îmi închipuiam că trebuie să fiu, care mă străduiam să fiu pentru a răspunde aşteptărilor anturajului meu familial, celor ale tatălui vostru, ale societăţii în care trăiam. M-am străduit să joc cu abnegaţie şi bună-credintă diferitele roluri dictate de către circumstanţe, însă atât de îndepărtate de ceea ce eram cu adevărat sau la ani-lumină de nevoile voastre reale. Foarte des, aproape în permanenţă, m-am aflat în reacţiune, colmatând neîncetat ceea ce consideram a fi carenţe, lipsuri – la voi şi la alţii. Am luat asupra mea sarcina de a formula răspunsuri, adică ceea ce consideram eu a fi soluţii la toate problemele cu care vă confruntaţi sau care ne luau cu asalt viaţa intimă. Eram frământată de grija de a vă oferi ce e mai bun, de a vă face fericiţi cu orice preţ. Cu orice preţ – ce greşeală!

în ultima vreme, simt că m-aţi perceput mai ales în funcţie de ceea ce nu am reuşit să fiu potrivit aşteptărilor şi speranţelor voastre, adică aşa cum ar fi trebuit să fiu ca să vă alin, ca să vă împlinesc, ca să vă iniţiez în ceea ce are existenţa mai bun, mai minunat.

încă nu ştiu dacă ar fi trebuit să vă vorbesc despre fetiţa şi adolescenta care am fost, despre tânăra plină de uimire care eram la venirea voastră pe lume, apoi despre femeia prea adesea în conflict cu ea însăşi, prinsă între prea multe roluri

contradictorii: mămică, mamă, femeie, soţie, angajată, fostă nepoată. în unele perioade, închisă în sine, depăşită de un cotidian care mi se părea că îmi apasă pe umeri, cu prea multe probleme de gestionat şi pe care voiam să le rezolv. încă nu ştiu dacă ar fi trebuit să mă dezvălui mai mult, să vă dezvălui vulnerabilităţile mele, să vă împărtăşesc îndoielile sau să vă arăt câteva dintre personajele care mă locuiau, care visau în mine sau care se sufocau într-o linişte asurzitoare!

Ceea ce ştiu însă este că nu am îndrăznit suficient în relaţia cu voi, că nu m-am confruntat îndeajuns cu mine însămi, că nu m-am situat clar, că nu m-am afirmat fată de excesul vostru de l
solicitări. Prea des m-am cenzurat. Prea des mi- am interzis să vă mărturisesc trăirile mele, sentimentele mele reale, emoţiile mele, fantasmele sau utopiile, această dorinţă de viaţă care arde atât de puternic în mine.

Prea des am trecut pe lângă mine însămi în prezenţa voastră.

Iar acum nu mai pot să schimb nimic din povestea voastră de viaţă, ci numai să depun mărturie despre cea care am fost, despre cea care nu am fost, despre cea care sunt.

Cea care v-a adus pe lume cu atât de puţin timp în urmă, atât de demult.”

Aş fi putut să scriu aceeaşi scrisoare ca tată, cu aproape aceleaşi cuvinte, şi să i-o trimit fiecăruia dintre copiii mei.

Una dintre delimitările consacrate ale lui Jacques Salomé în contextul relaţiilor dintre părinţi şi copii este aceea dintre „mamă” (mère) şi „mămică”

(maman), respectiv dintre „tată” (père) şi „tătic” (papa). în cazul ambilor părinţi, prima ipostază este aceea fermă, autoritară, care împlineşte nevoi şi trasează limite şi reguli clare, oferind repere pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului din punct de vedere social. A doua ipostază, în schimb, este cea blândă, reconfortantă, care alină, alintă şi recunoaşte dorinţele (fără a le îndeplini întotdeauna), fiind complementară primeia mai ales în plan relaţional şi afectiv. Pentru tratarea pe larg a acestei delimitări esenţiale în metoda lui Jacques Salomé, *vezi* şi *Un strop de eternitate,* prefaţă de Valeria Salomé, traducere din franceză de Valeria Salomé şi Anca-Maria Pănoiu, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2018, pp. 94-101.

Mame lovite, mame luate peste picior de către copiii lor

Sunt din ce în ce mai multe, chiar dacă deocamdată vorbim puţin despre ele.

Sunt tăcute, nu îndrăznesc să îşi mărturisească suferinţa şi deznădejdea nici faţă de soţii lor, nici faţă de prieteni sau de cunoştinţe.

Dar în gândurile şi în meandrele inimilor lor, sunt disperate.

în trupurile lor, sunt rănite.

Şi, în plus, se simt vinovate, pentru că se cred mame rele.

Sunt furioase pe ele însele, hăituite fără încetare de aceste întrebări care le tot revin în minte: „Cum de am ajuns aici?“, sau „Cum de a putut fiul meu (fiica mea) să îmi facă una ca asta?”.

Aceste mame descoperă cu stupoare că au adus pe lume copii care au devenit nişte

veritabili terorişti relaţionali.

Copii terorişti în sensul în care sunt în stare de foarte devreme – de la opt, nouă, zece, unsprezece ani – să îşi impună dorinţele (acum, imediat) fără să ţină cont de realitate, să solicite un răspuns (adeseori de natură financiară) la aşteptările lor, să se revolte în faţa celui mai mărunt refuz (perceput ca nedrept sau insuportabil).

Copii pierduţi, căci sunt imersaţi într-o lume care le stârneşte dorinţele fără încetare, confruntaţi cu un mediu care i-a transformat în consumatori precoce, care i-a lăsat să creadă că li se cuvin toate drepturile, fără a le aminti îndeajuns de îndatoririle lor.

Copii violenţi, pentru că nu ezită să le lovească pe cele care i-au purtat în pântece vreme de nouă luni, care i-au crescut ani la rând, fără să înţeleagă întotdeauna că, din capricioşi, copiii lor au devenit intransigenţi. Fără să facă legătura întotdeauna între ceea ce se petrece şi felul în care, cu multă dragoste şi devotament, au răspuns prea des dorinţelor copiilor şi poate nu destul nevoilor lor. Fără să înţeleagă că au fost prea mămici, şi nu îndeajuns de mame, mame capabile să impună frustrări şi limite. Că au avut parteneri la rândul lor prea tătici, şi nu îndeajuns de tati.

Astfel am trecut, de-a lungul a cinci decenii, de la copilul-rege al anilor 1950 (pe care nu voiam să îl lăsăm să îndure privaţiunile asociate cu războiul şi cu perioada imediat următoare) la copilul dorinţei din anii 1970 (pe care îl lăsam să

creadă că poate obţine tot ce îşi doreşte pur şi simplu cerând), ca să ajungem la copilul terorist relaţional al anilor 2000 (care nu mai cere, ci pretinde, impune şi ia fără să îi pese de limitele realităţii). Un copil care trăieşte adesea într-o stare de confuzie, ca şi cum ficţiunea (filmele, televizorul, jocurile video) şi realitatea ar avea o înţelegere secretă în prejudiciul său. Un copil care nu reuşeşte să distingă între realitate şi propria imaginaţie şi care consideră că lumea înconjurătoare este nulă, frustrantă, agresivă faţă de el, răspunzându-i aşadar prin violenţă: violenţă îndreptată împotriva apropiaţilor săi şi împotriva tuturor celor care îi rezistă. Un copil care trăieşte adeseori într-o familie monoparentală sau recompusă, din care tatăl lipseşte sau în care este desconsiderat.

De cele mai multe ori, aceste mame luate peste picior, lovite, nu îndrăznesc să ceară ajutorul unui educator sau unui asistent social care s-ar putea interpune în relaţia dintre ele şi copii, stabilind repere mai clare pentru dorinţele acestora din urmă, stând drept mărturie pentru o altă perspectivă asupra lumii.

Mi s-ar părea important ca ele să îndrăznească să vorbească despre experienţele lor, să îşi poată mărturisi limitele şi să apeleze şi la un terţ, ca să îşi cureţe relaţia cu copiii lor. Există deja linii telefonice precum SOS Enfants şi poate că în viitor vom deschide linii similare pentru mame ajunse la disperare! Dar miza este mai mare de atât, mai extinsă, mai

profundă şi constă în a ne pune întrebări cu privire la marile funcţii ale familiei, la capacitatea adulţilor nu numai de a concepe, de a da viaţă, ci şi de a fi în stare să o însoţească, faţă în faţă cu o societate din ce în ce mai intruzivă, permisivă şi, uneori, toxică în raporturile pe care le întreţine cu copiii.

Cum putem preveni violenţele îndreptate împotriva femeilor şi cum
le putem susţine pe femei să le facă fată?

Există peste tot în lume multe femei violentate în numeroase moduri, fie pe plan moral, fie psihic sau fizic. Aceste violenţe exercitate asupra unor fetiţe, asupra unor tinere sau femei adulte au o trăsătură comună: sunt aproape toate săvârşite în deplină impunitate. Fie ele pe stradă, la muncă sau în intimitatea cuplurilor, aceste violenţe, uneori răsfrânte în mod repetat asupra aceleiaşi persoane, rămân, de fapt, prea adesea nepedepsite. Ceea ce înseamnă că majoritatea agresorilor scapă de sancţiunea realităţii sociale. Mai trebuie adăugat că neplăcerile pe care le îndură aceştia din urmă sunt adeseori minime în raport cu pagubele pricinuite, în mod nedrept minime în raport cu consecinţele lor, care se vor înscrie în dezvoltarea unei fiinţe umane, în rănile adânci care vor marca profund o viaţă întreagă.

Căci trăim într-o lume în care violenţa, mai ales cea îndreptată împotriva femeilor, este încă unul dintre flagelurile cele mai destabilizatoare. Trebuie amintit că violenţa

este un limbaj – limbajul frustrării, al neînţelegerii, al dorinţei neîmplinite, neauzite, al fricii, al pornirii dominatoare care vrea să se impună. Nu este vorba aici despre a-i speria pe părinţi, nici despre a-i scoate responsabili pentru ceea ce li s-ar putea întâmpla copiilor şi mai ales fiicelor lor, ci despre a-i face mai atenţi, mai vigilenţi în ceea ce priveşte riscurile particulare care le pândesc pe fiicele lor în lumea de astăzi.

Prevenirea violentei trebuie să se facă începând de foarte devreme, încă din educaţia oferită fetelor şi băieţilor. Aceasta ar trebui să facă obiectul unei vigilenţe constante a tuturor adulţilor care răspund de copii – părinţi, educatori sau dascăli – prin felul în care îi cresc. De fapt, atunci când vine vorba despre violenţă (cel mai adesea despre cea îndreptată de bărbaţi împotriva femeilor), multe lucruri se stabilesc în amonte, prin educaţia şi mai ales prin mesajele care circulă prin intermediul comentariilor şi comportamentelor soţilor faţă de soţiile lor, pe care copiii le văd şi le aud la masă, în maşină sau în diferite momente ale vieţii de zi cu zi.

Mai trebuie si ca părinţilor să li se atragă atentia să nu îsi transforme fetitele în Lolite precoce – prin coafură, haine, bijuterii –, tot atâtea excese cu care anumite mame încearcă să îşi repare mai mult sau mai puţin conştient propria copilărie sau imagine de sine.

Trebuie vegheat ca fetelor să li se acorde tot atât spaţiu şi timp, tot atâtea dovezi de interes câte li se acordă şi băieţilor – ceea ce nu este cazul în ziua de astăzi, băieţii beneficiind de vreo douăzeci de minute de atenţie în plus pe zi din partea părinţilor în comparaţie cu fetele!

Fetele trebuie învăţate să se afirme, să se situeze, să îsi diferenţieze mai bine dorinţele şi nevoile de cele ale băieţilor. Asta se poate face printr-o repartizare mai judicioasă a sarcinilor casnice, prin micile servicii care îi sunt cerute uneia, şi nu celuilalt (băiatul!), prin modul în care părinţii îşi exprimă aşteptările şi propriile dorinţe cu privire la unii şi la ceilalţi.

Fetele trebuie lămurite în privinţa pseudo-iubirilor pe care le vor întâlni foarte devreme în adolescenţă. Ca să fie prevenite atunci când vor auzi un „Te iubesc”, care înseamnă mai ales „Te doresc, te vreau”. Ca să înveţe să se iubească mai mult pe ele însele, ca să simtă mai puţin nevoia de a fi iubite şi de a risca astfel să devină dependente, îmbrăţişând conduite de aşteptare şi de supunere faţă de partener.

Mai trebuie şi să îi învăţăm pe băieţi că dorinţele lor nu sunt atotputernice, că unele dintre ele se vor lovi de non-dorintele celuilalt.

Acest ultim punct se va regăsi adeseori mai târziu, în momentul declanşării anumitor violenţe conjugale, când bărbatul nu va suporta descoperirea că propriile dorinţe

sunt dependente de dorinţa partenerei.

Multiplele reprezentări mediatice ale femeii (în publicitate, cinema, televiziune) sunt asociate adeseori imaginii femeii-obiect – mai mult sau mai puţin pasivă, victimă a violenţelor de toate felurile, fie ele psihice şi/sau fizice. Căci astăzi, realul şi virtualul se suprapun, frontierele dintre ele se confundă, iar atunci când nu există niciun cuvânt structurant formulat de către adulţi, se instalează la copii – şi, în consecinţă, la unii dintre adulti – o coluziune între ficţiune şi

realitate, o ficţiune, de altfel, construită ca realitate! Publicitatea face un amalgam din dorinţa potenţială resimţită fată de o femeie şi

satisfacţia procurată prin consumarea unui obiect prezentat ca dezirabil şi indispensabil (ţigări, maşină, telefon, detergent sau piure la pungă). în viaţa de zi cu zi, stimulările sunt permanente, treizeci şi şapte la sută din publicitate este orientată spre copii, există o erotizare permanentă a consumului, prezentată în opoziţie cu frustrările şi insatisfacţiile clipei prezente sau angoasei legate de viitor.

Nu există soluţii imediate la această situaţie, ci este vorba despre o muncă de profunzime care trebuie depusă iar şi iar. Sistemul consumerist este bine lansat, rodat, întreţinut de către media. Totul se petrece ca şi când ar fi de datoria femeii să se poziţioneze în permanenţă, să se afirme ca subiect, un subiect diferit şi autonom. Să se prezinte într-o relaţie ca parteneră, şi nu

ca obiect de consum, condiţionată de dorinţele celuilalt. Dar putem să folosim media şi ca să le oferim femeilor mai mult spaţiu de exprimare, ca să arătăm o poziţionare şi o mai mare afirmare a lor, lucru care ar scoate în evidenţă diferenţele dintre dorinţele şi nevoile lor în comparaţie cu cele ale bărbaţilor, secvenţe care ar pune în valoare aşteptările unora şi potenţialele răspunsuri ale celorlalţi.

Este o luptă cu bătaie lungă, o luptă permanentă, care trebuie purtată zi de zi în mediul profesional, în viaţa socială, în viaţa intimă a cuplului, în viaţa de familie.

Din fericire, de câţiva ani încoace, bărbaţii par să se fi trezit, să îşi fi acceptat mai bine vulnerabilitatea, exprimarea propriilor sentimente şi percepţii, deschiderea faţă de împărtăşire în condiţii de reciprocitate. însă rămâne important să ajustăm, să confruntăm modelele educaţionale propuse fetelor şi băieţilor. Să înlesnim o mai mare circulaţie a cuvântului

femeilor, pentru a depăşi confruntările care îi descalifică pe unii şi pe ceilalţi, pentru a combate denegarea, pentru a nu întreţine derivele apărute în jurul judecăţilor de valoare sau al conduitelor care cultivă bătaia de joc şi formele de deriziune, pentru a face posibilă întrunirea unor aşteptări care nu sunt întotdeauna antagoniste.

Trăim într-o epocă bizară

Trăiesc în Franţa şi mă duc adeseori în Elveţia, două ţări unde – cred cu tărie – dispunem cu totii de o mulţime de libertăţi. Libertatea de a vorbi[II] (când găsim un interlocutor îndeajuns[I] de tolerant încât să ne asculte), libertatea de a face (când avem mijloacele necesare), libertatea de a fi (când ne-am maturizat sau am crescut pe interior destul cât să îndrăznim să ne definim), libertatea de a visa şi de a ne închipui un viitor mai bun (când nu lăsăm vicisitudinile sau murdăriile prezentului să ne abată de la drumul nostru sau să ne contamineze prea tare). Precum şi libertatea de a ne forma, de a ne informa, de a ne implica în diferite acţiuni şi de a face alegeri de viaţă care corespund valorilor sau mijloacelor noastre (când ne asumăm riscul de a face o schimbare!).

însă în acelaşi timp, şi în aceleaşi ţări, suntem încadraţi, se veghează asupra noastră sau uneori suntem chiar supravegheaţi, suntem, într-un fel, condiţionaţi spre propriul bine. Astfel putem nu să devenim obiectul unor manipulări – asta ar însemna să ne lăsăm antrenaţi într-un imaginar paranoic devastator –, ci să alunecăm în meandrele unei gândiri un pic cam prea formatate, să îmbrăţişăm comportamente sociale care ne-ar putea

aliena mai mult decât credem.

De fapt, ne confruntăm cu reguli, obligaţii şi constrângeri multiple – unele explicite, altele implicite – care, după mintea guvernanţilor noştri, ar trebui să ne permită să ne trăim mai bine libertatea şi, astfel, să ne facă să ne simţim mai bine, dar care adeseori se dovedesc ambigue, ba chiar vătămătoare. Mai ales odată cu izbucnirea ameninţărilor din jurul unui terorism extins la scară planetară, susceptibil de a ţâşni de după colţ în viaţa noastră cotidiană, suntem controlaţi, verificaţi, instigaţi la neîncredere, la delaţiune, invitaţi să ne supraveghem vecinul pentru binele nostru, pentru a ne confirma că trăim încă într-o tară liberă şi că

I f

acesta este preţul pe care trebuie să îl plătim dacă vrem să trăim în ea şi de aici înainte!

Bizară această epocă în care trăim într-o relativă abundenţă (întotdeauna în ţările noastre), dar în care trecem în fiecare zi pe lângă sărăcie, mizerie, nedreptate, ruşine, pe lângă violenţa directă sau indirectă care ne traversează propria existenţă ori pe cea a apropiaţilor noştri.

Am avut parte chiar în viaţa mea de treziri succesive ale conştiinţei: cu privire la risipă (atâtea obiecte inutile pe care le-am achiziţionat şi care acum stau îngrămădite prin cutii, atâta apă potabilă folosită fără discernământ, atâtea dormitoare sau saloane în care lumina e uitată aprinsă ori plite lăsate deschise prea mult timp şi multe alte cumpărături sau lucruri consumate în

mod superfluu); cu privire la felul meu de a mă deplasa (aş putea oare să îmi folosesc mai des picioarele?), de a-mi conduce maşina (mi-am redus viteza cu zece kilometri sub limita autorizată – se pare, aşa am citit într-o revistă, că dacă toţi francezii ar pune în practică această regulă, factura petrolieră ni s-ar reduce cu douăzeci la sută!) etc. Rezist ispitelor publicităţii, încerc să rămân mai riguros şi mai vigilent atunci când fac achiziţii şi, în acelaşi timp, să nu mă învinovăţesc (prea tare) pentru nenorocirile care se petrec în lume şi de ale căror ecouri am parte în fiecare zi la televizor. Mă liniştesc cotizând (o picătură de apă într-un ocean de nedreptăţi şi violenţă) la Amnesty International, la Restos du Coeur[z], la Médecins sans Frontières, la Handicap International, botezând un copil din Mozambic sau făcând câteva vărsăminte în beneficiul altor asociaţii umanitare care mă solicită regulat.

Dar astăzi, toate aceste contradicţii mă destabilizează, trezesc în mine îndoieli, revolte, forme latente de violenţă. Am presentimentul că prin pasivitatea, eclectismul şi nepăsarea mea, prin diferitele mele pasiuni pentru artă şi lectură, particip cumva – nu ştiu cum – la nenorocirile lumii. Nu mă pot descotorosi de o difuză stare de rău – ce ar trebui să fac mai mult decăt ce fac deja? Cum să influenţez, cum să încerc să reconciliez acele lucruri din jurul meu care par atât de îndepărtate unele de altele, atât de antagonice? Cum să mă pun în slujba celor care subzistă, a celor ale căror nevoi absolut elementare sunt luate în

derâdere sau nesocotite? Cum să influenţez, cum să fac pentru ca participarea mea la o mai mare armonie, la o mai bună repartizare a bogăţiilor, la acţiuni durabile pentru pace să fie mai directă şi să aibă greutate? Presimt că va fi necesară o implicare mai activă, mai deschisă. Nu ştiu încă ce formă va lua, dar este foarte aproape de viaţa mea actuală.

îmi rămâne de făcut un mare salt ca să devin un pic mai mult un cetăţean al acestei lumi.

Organizaţie franceză de caritate, fondată în 1985 la Paris, al cărei scop principal este să distribuie mese calde celor nevoiaşi, inclusiv persoanelor cu venit mic sau foarte mic.

Cum prinde viaţă un proiect?

Un proiect prinde viaţă atunci când am fost capabili să formulăm, să enunţăm, să numim o dorinţă, să conştientizăm un vis, să ne lovim (fără să ne descurajăm!) de un strop de imposibil! Asta înseamnă că am reuşit să scoatem respectiva dorinţă din propriul imaginar, pentru a o confrunta cu realitatea.

Dar un proiect nu devine viabil decât atunci când începem să îi anticipăm realizarea, hrănindu-l prin căutarea mijloacelor concrete care ne vor permite să îl traducem în gesturi şi astfel să îi oferim o consistenţă, o ancoră în realitatea vieţii noastre.

Aşa devine posibil, de pildă, la început de an, să nu ezităm în a visa să ne oferim câteva zile doar nouă înşine şi, prin urmare,

să ne rezervăm în agendă o perioadă intitulată: „Săptămână dedicată mie însumi.”

Câteva zile pe care le vom extrage dintr-un cotidian repetitiv, formatat şi pe care ni le vom rezerva exclusiv nouă înşine. Pe care vom hotărî

dacă să le împărtăşim sau nu cu o persoană apropiată, ca să ne întâlnim mai bine cu noi înşine, ca să discutăm, ca să citim, ca să călătorim sau pur şi simplu ca să ne odihnim.

Dar pentru a putea trăi mai din plin aceste zile care nu ne vor aparţine decăt nouă, ar fi interesant să ne rezervăm un timp în care să ne curăţăm spiritul. Să ne detaşăm de resentimentele recurente, să ne delimităm de resturile şi de zgura reprezentate de plângeri, acuzaţii şi reproşuri care pot circula prin fiinţa noastră şi ale căror purtători devenim pentru cei din jur. Să ne eliberăm şi de interogaţiile, de gândurile parazitare sau de îndoielile care ne poluează. Toate acestea, ca să ne simţim cât mai proaspeţi, cât mai curaţi, cât mai deschişi cu putinţă pentru întâlnirea cu imprevizibilul.

Apoi, când va fi sosit timpul pentru a ne realiza proiectul, să îl încorporăm cu delicateţe în fiecare dintre aceste zile pe care ni le oferim, dimpreună cu un praf-două de încredere, una sau două linguriţe de tandreţe şi un polonic zdravăn de abandon şi de şăgălnicie, în care să amestecăm bine câteva picături de pasiune.

Să nu ezităm să stropim întregul amestec

cu pupici şi cu câteva sărutări ceva mai pasionale. Să mai încorporăm şi nişte porţii generoase de blândeţe, de veselie şi de priviri tandre, proaspăt culese din grădina lui astăzi.

Să asezonăm cu câteva visuri abia ghicite, cu un bol de râsete şi cu o ceaşcă plină cu bună dispoziţie.

Să turnăm totul într-un bol de dragoste şi, pentru prezentarea către noi înşine şi către cei din jur, să îl ornăm cu un zâmbet larg.

Să nu ezităm să servim adăugând şi nişte talas alcătuit din acceptare necondiţionată, decupat cu fineţe din rezerva noastră de compasiune.

Şi doar când am ajuns în acel moment, să ne luăm cu adevărat răgazul de a savura aceste zile de întâlnire şi de împărtăşire pe de o parte cu noi înşine, iar pe de altă parte, cu cei pe care îi iubim. Toate acestea cu delicateţe şi fără grabă.

Dacă sunt multe proiecte care nu ajung la maturitate, asta se întâmplă pentru că vrem să trecem prea repede de la vis la realitate, de la idee la realizarea ei, fără să ne pregătim pe dinăuntru pentru a trăi sosirea la destinaţie şi plenitudinea propriei reuşite. Astfel, numeroase proiecte nu ajung să se realizeze, pentru că le grăbim, le anulăm sau le înlocuim cu alte proiecte care ne antrenează într-o dinamică a agitaţiei şi consumului dăunătoare plăcerii de a trăi pe deplin într-un spaţiu vital unic.

Să nu mai confundăm visurile cu proiectele şi proiectele cu realizarea lor, să îi oferim fiecăreia dintre aceste posibilităţi timpul pentru a se coace, a creşte şi a se

împlini în noi.

„Debranşează-mă...”

într-o seară, mama şi cu mine eram aşezaţi în salon, în vreme ce buştenii din vatra şemineului construit de către un strămoş necunoscut, în secolul trecut, trosneau discret, răspândind o căldură blândă. Vorbeam despre lucrurile deopotrivă simple şi complicate ale vieţii: despre dragoste, despre copii, despre dilemele noastre. Despre acele lucruri imperceptibile din care se ţese intimitatea zilelor, despre acele lucruri cvasi- ireale, şi totuşi atât de adevărate, care însoţesc momentele tari ale unei existente.

în plus, discutam, între alte lucruri, despre tema vieţii şi a morţii. Dintr-odată, nu m-am putut abţine să nu îi spun acestei femei, mai în vârstă decât mine cu peste douăzeci de ani: „Mămico, mai presus de orice, nu mă lăsa să trăiesc într-o stare vegetativă. 0 stare de legumă, în care întreaga mea existenţă ar depinde de maşinării, de gesturi predefmite ale unor necunoscuţi care ar decide care îmi sunt nevoile şi dorinţele. Dacă

într-o bună zi mă vei vedea în această stare, debranşează-mă, debranşează mai ales acele maşinării care ar menţine în mod artificial ceea

ce a mai rămas din viaţa mea.” Am adăugat

în şoaptă: „Prefer să mor!”

Atunci mama s-a ridicat şi am văzut în privirea ei o admiraţie incredibilă pentru bărbatul care devenisem... Şi a debranşat unul după altul, fără nicio ezitare, televizorul, DVD playerul, cablul de internet, calculatorul, MP3/4-ul, consolele PS2 şi PSP, conexiunea Wi-Fi, telefonul fix. Mi-a luat mobilul de rezervă, iPod-ul, iPhone-ul şi le-a aruncat la gunoi. Apoi şi-a aşezat mâna pe braţul meu, spunându-mi: „Nu te teme, scumpul meu, doar ştii că sunt mereu aici!”

Era să mor pe loc!

O societate de sigle, un univers care se cere decodat, o lume de nebuni!

De câţiva ani încoace, industriaşii de pretutindeni au pus la punct arma absolută pentru a stimula apetitul consumerist, care nu cere decât să fie stârnit în fiecare dintre noi. Au inventat un concept fabulos: NODP-ul (Noul Obiect al Dorinţei şi al Poftei). Acest concept îi incită să creeze în permanenţă obiecte performante, novatoare, atrăgătoare, însă nu tocmai robuste, cu o fiabilitate redusă la câţiva ani – adeseori la câteva luni –, care se demodează uşor şi, prin urmare, sunt esenţialmente înlocuibile. Fiecare obiect anticipându-l pe următorul – şi mai atractiv, indispensabil, dezirabil –, care va solicita noi ambalaje, mode sau tendinţe.

Pentru asta, industriaşii au nevoie să se sprijine pe DTP-ul (Depăşirea Tehnologică Programată) unui produs, lucru care îi justifică înlocuirea. Ceea ce îi permite EPCN-ului (Escrocheriei Programate cu Consimţământul Nostru) să se răspândească, frecventând asiduu SVI-urile (Service-urile de după Vânzarea Inutilă).

Am putea înclina să ne împotrivim şi, pentru a fi în stare să ne apărăm, să apelăm (dacă ştim de existenţa lui) la ACV-ul

(Analist al Ciclului de Viaţă) unui obiect, unui produs sau unei mărci, capabil să facă un bilanţ al tuturor factorilor care vor avea un impact asupra mediului înconjurător de-a lungul vieţii unui produs: materiile prime (extracţie, transport), gradul de poluare ca urmare a emisiilor de gaz, contaminările chimice. Asta ne-ar permite să ne cercetăm conştiinţa cu privire la legitimitatea comună (dincolo de simpla noastră plăcere sau de interesul propriu) a gestului de a cumpăra şi, astfel, de a favoriza fabricarea unor obiecte care vor aduce prejudicii nu doar sănătăţii noastre mintale şi sociale, ci şi echilibrului planetei.

Aşa am putea să aflăm despre TKLFLC (Timpul şi Kilometrajul dintre Locul de Fabricaţie şi Locul de Consum) şi să descoperim că anumite iaurturi ajung pe masa noastră după ce au parcurs douăsprezece mii de kilometri, că blugii în care ne relaxăm duminica au trebuit să călătorească douăzeci şi şapte de mii de kilometri până la noi, că piesele de schimb ale maşinii noastre au făcut de două ori înconjurul Terrei (de la producătorul subcontractat la fabricantul principal, la concesionar şi apoi la mecanicul nostru!).

Dacă mă voi hotărî să refuz lAFRM-ul (Iluzia Acceptată de a Fi Reconfortat prin Minciuni), poate voi renunţa să mai cumpăr fructe confiate ştiind că fructele originare – caise, piersici, cireşe sau pepene galben – au stat între trei şi opt luni într-o cuvă cu acid sulfuric pentru a fi conservate, că după asta s-au făcut albe (şi, prin urmare, au

trebuit recolorate!), că au fost saturate cu zahăr între şaptezeci şi optzeci la sută, verificate cu o RMCZG (Rată de Măsurare a Concentraţiei de Zahăr şi a Glazurării), apoi au ajuns pe masa mea într-o tăviţă, pentru a fi adăugate în aluatul de tort (din făină pe bază de OMG[fi]) pe care vreau să îl pregătesc pentru nepoţii mei!

Poate că îmi voi interzice şi să mai beau suc de fructe, ştiind că pulpa soseşte din Brazilia sau din Antile în containere enorme (la fel de mari precum navele petroliere!) şi că este deversată în cisterne care o transportă până la uzinele unde este îmbuteliată. Iar odată ajunsă aici, nu am nicio cunoştinţă despre CMPBN (Coeficientul Minimal de Poluare Bacteriologică Normală), care, de altminteri, nici nu m-ar linişti prea tare.

Asa că nu îmi mai rămâne decât să îmi cultiv propriul CS (Coeficient de Supravieţuire) sau SSA-ul (Speranţa de Sănătate Aleatorie), înainte să devin eu însumi echivalentul unei legume, spitalizat pe bani grei într-un stabiliment specializat!

între timp, încerc să mă protejez. Am înlocuit ceaiul, cafeaua şi diferitele sucuri cu care îmi potoleam setea cu apă caldă. Pur şi simplu apă călduţă – foarte gustoasă, care stinge setea –, deloc scumpă, venită direct de la robinet. Şi chiar dacă ştiu că şi ea poate să conţină metaloide şi alte substanţe mai mult sau mai puţin digerabile, rezist, nu mă las, am de gând să renunţ la toate siglele (sau, mă rog, la aproape toate), pentru a- mi elibera puţin din memoria

discului intim, ca să mă dedic unui strop de TLCVVB (Timp Liber şi fără Constrângeri pentru a Visa la o Viaţă mai Bună)... cu siguranţă, într-o altă viaţă.

Organisme modificate genetic.

Sindromul bolii pretinse la urşii spălători

„Tata e atins de o boală stranie”, îmi spunea micuţa femelă de urs spălător[2]. „Se pare, după spusele doctorului, care a stat de vorbă cu mama, că nu e tocmai rară, mai ales la urşii spălători masculi, dar cum semnele care anunţă instalarea acestei boli stranii sunt foarte diverse şi variază de la individ la individ, nu sunt recunoscute din prima. Deşi, într-un cuplu obişnuit, s-a observat că se arată destul de repede. Specialiştii numesc asta, după cum a citit mama pe Wikipedia, «sindromul bolii pretinse». Un fenomen ultrarapid, care îi imobilizează pe aceşti adulţi şi îi împiedică să întreţină orice activitate relaţională în general, mai ales acasă.

Primele semne apar îndeobşte seara, la întoarcerea de la muncă, şi se manifestă printr-o oboseală bruscă şi anormală: bolnavului îi este greu să stea în picioare din pricina unei amorţeli dureroase care îi ia în stăpânire membrele progresiv, la început pe cele inferioare (de unde nevoia de a se înfige în canapea şi de a nu se mai mişca de acolo), apoi, în cazurile mai severe, pe cele superioare, mai ales după masa de seară sau în după-amiezile de duminică, cu o

anumită înclinaţie spre pasivitate, spre a-i lăsa pe ceilalţi să se ocupe de toate, spre neîndemânare, chiar tremurături, care îi privează pe aceşti bolnavi de plăcerea de a strânge masa ori de a-şi băga mâinile în apa pentru spălat vasele. Dacă boala nu este tratată la timp, pot apărea complicaţii severe, mai ales la nivelul spatelui şi al zonei lombare, care îi împiedică în mod radical pe bolnavi să se aplece pentru a ridica un obiect ori să aşeze până şi cel mai mic bol sau cea mai amărâtă farfuriuţă în maşina de spălat vase. Cât despre făcutul patului – este ceva aproape imposibil; simplul gând că le-am putea cere un astfel de ajutor îi aruncă într-o stare de oboseală neliniştitoare şi ireversibilă.

în patruzeci la sută dintre cazuri potrivit Google şi în zece la sută potrivit Ministerului Familiei, condus cu mână de fier de către un bărbat, forma cea mai gravă a sindromului bolii pretinse este cea care afectează tălpile, ba chiar întregul picior. Simptomele sunt mereu aceleaşi: bolnavul are contracţii puternice la nivelul picioarelor, urmate de o senzaţie intensă de frig, ceea ce îl constrânge să îi ceară (foarte încântat) celui mai mic dintre copiii săi să îi aducă papucii de sub radiator ori vreun suc de fructe mai mult sau mai puţin alcoolizat. Să adăugăm faptul că, în cazurile extreme, se recomandă familiilor să aibă mai mulţi copii, pentru cazul în care primul solicitat nu ar răspunde în mod pozitiv la cererea bolnavului.

Mai trebuie avut în vedere şi că această

boală I este însoţită adeseori de adevărate simptome de ordin psihic: bolnavul are impresia că nu este iubit, nici înţeles, ba chiar că este respins de către anturajul său atunci când cei din jur îl fac atent că ar putea să dea şi el o mână sau măcar o lăbuţă de ajutor. Suportă greu toată această agitaţie din jurul lui – faptul că hrana trebuie pregătită, că masa trebuie pusă, că micuţii trebuie supravegheaţi la teme sau îndemnaţi să se spele ori să îşi facă ordine prin cameră mai ales că în starea lui ar avea nevoie de calm şi de

multă odihnă, cu precădere pentru a studia ultimele ştiri ale zilei sau pentru a asculta în linişte rezultatele pariurilor pe cai. S-ar zice că întreaga familie a coalizat împotriva lui, amestecând energic prin oale şi tigăi, scuturând păturile, uitând deschisă uşa de la bucătărie şi lăsându-l să urle pe mezin. Boala ajunge la apogeu în jurul orei 20:00, la vremea mesei, apoi se observă o acalmie, până la deplina alinare în jurul orei 23:00, când e timpul ca domnul să îşi reia în stăpânire dormitorul.

Există vreun remediu pentru această boală pretinsă? L-am întrebat pe doctorul Mabuse[15], specialist în problemă. Este o boală a societăţii care nu conteneşte să ne ia în stăpânire căminele, a răspuns el, şi pe deasupra fără leac, este o boală endemică, ale cărei forme variază în funcţie de alcătuirea căminului. Ele mai pot varia şi în funcţie de numărul de copii, care adeseori

poate amplifica răul. Terapia recomandată: membrele afectate să fie reobişnuite puţin câte puţin cu un exerciţiu ceva mai intens, picioarele şi mâinile să fie reeducate prin mişcări simple şi repetate zi de zi, bolnavul să se detaşeze de fobiile lui primare, de exemplu, fiind invitat să redescopere progresiv bucătăria şi pe cei care o frecventează, fără să fie cuprins de stres şi de crize de anxietate. în cazurile cele mai grave, vindecarea poate fi accelerată prin suprimarea, pentru un timp, a corvezii de a duce gunoiul. Acelaşi efect îl are şi povestea de seară citită mezinului, mai ales când cel mic doarme la etaj. Ţine puţin şi de fiecare în parte să ştie să îşi dozeze eforturile şi să îşi adapteze terapia.

Nutresc speranţa ca în curând să îl văd pe tata vindecat, împărtăşind în sfârşit cu noi toate marile bucurii şi toate micile reguli pe care le implică viaţa de familie.”

Denumirea populară pentru ratoni *(Procyon lotor).* Am preferat-o în traducere pentru fidelitatea faţă de original *(ratons laveurs)* şi pentru sensul pe care îl are în context.

în franceză, Mabuse se pronunţă la fel ca *M'abuse,* care înseamnă „Mă abuzează”.

Suferinţele din dragoste

Izbucnesc fără de veste, căci se află chiar în inima îndoielilor privitoare la dragoste. Câteodată, brusc, ne cotropesc întregul spaţiu al inimii şi chiar al fiinţei, când ajungem în „acel straniu moment în care dragostea se transformă în interogaţie şi mult prea adesea în suferinţă”...

Fireşte, este vorba în primul rând despre acele suferinţe mici-mititele, care merg de la o stare de melancolie până la o ciupitură acolo, foarte aproape de inimă, care ne tulbură şi ne fac să fim de două ori mai atenti.

Şi apoi mai sunt şi cele mari, neostoitele suferinţe din dragoste, care aduc imensa mâhnire de a te simţi neiubit, părăsit şi negat. Cu năvălirea unei nostalgii obsedante, aceea de a fi trecut pe lângă ceva esenţial şi vital. Cele mici se aseamănă cu nişte curenti de aer în stare să aerisească, să stimuleze, uneori chiar să dinamizeze o relaţie, sunt ploaia din clipa în care norii ascund soarele, nori care se vor risipi odată cu câteva vorbe schimbate, cu un gest sau cu o privire mai tandră.

în viaţa de zi cu zi, suferinţele din dragoste sunt ca nişte pietricele pe poteca îngustă a unei întâlniri amoroase. Dacă nu sunt devastatoare, ele sunt capabile să hrănească şi să sporească vigoarea unei

iubiri.

Dar mai există şi acele suferinţe incisive, care izbucnesc precum o furtună de nestăpânit, atunci când realitatea unuia răneşte imaginarul celuilalt, când absenţa unuia îl face să nu mai iasă în întâmpinarea iubirii celuilalt, când o altă dragoste a venit să înlocuiască sau să alunge o iubire care se voia eternă.

Dragostea este însoţită câteodată de o boală a sentimentului de neîmplinire, care ne constrânge într-un anumit fel să luăm act de imperfecţiunile şi de lipsurile noastre, precum şi de ale celuilalt. Căci cel mai adesea inventăm o iubire posibilă cu mult înainte de a o întâlni în mod concret sau de a o fixa asupra unei persoane. Şi relaţia, dacă se stabileşte, ne va confrunta propriile sentimente cu ale celuilalt, propriile aşteptări cu cele ale fiinţei iubite, aporturile unuia cu lipsurile sau cu preaplinurile celuilalt.

Suferinţele din dragoste au multe chipuri şi, mai ales, multiple limbaje pentru a se ascunde, a se sublima, a se mărturisi sau a tăcea.

Dar suferinţa cea mai violentă, cea mai teribilă este abandonarea iubirii, atunci când se petrece dezdrăgostirea la unul sau la celălalt. Iubirea era acolo, însorită şi generoasă, şi, într-o bună dimineaţă, iată că nu mai este: în locul ei apar cenuşiul dezinteresului şi frigul lipsei de tandreţe, meschinăria gesturilor, sărăcia ascultării şi, mai ales, vidul abisal care se instalează în cel sau în cea care nu mai iubeşte. Când cel

sau cea pe care îl/o credeam încă îndrăgostit(ă), brusc, nu mai este, când el sau ea este prezent(ă) în altă parte, deja departe de cel sau cea care încă iubeşte, când el sau ea nu mai dă Viaţă semnelor de viaţă, atunci inima se strânge, gândurile plâng, elanurile se lovesc de ceea ce nu poate fi exprimat în cuvinte, ne strânge de gât un fir nevăzut. Ies la iveală câteva evidenţe privitoare la vulnerabilitatea unei iubiri sau la nestatornicia terifiantă a unui sentiment.

Mai deunăzi încă râdeam împreună, buzele noastre schiţau proiecte, mâinile ni se căutau şi toate zilele se asemănau cu veşnicia. Dragostea era acolo – puternică, necondiţionată, prezentă, disponibilă, luminoasă şi fără nicio reţinere. Şi câteva clipe mai târziu, într-un astăzi catastrofal, într-o zguduire a vieţii, el sau ea ne spune: „S-a terminat, nu te mai iubesc, plec, te părăsesc, nu mai am nimic de împărtăşit, de trăit cu tine.”

Avem posibilitatea de a ne transforma în victime devastate, rănite de moarte, în acuzatori, în judecători, în revendicatori care se sprijină pe singurătatea propriilor sentimente, pe propria fidelitate, pe nenumăratele resorturi ale învinuirii: „După tot ce am făcut pentru tine, tu mă părăseşti!” Degeaba. Nu ne ajută cu nimic să îi reamintim celuilalt angajamentele luate, şi asta riscă să ne blocheze în resentimente şi într-o

I

ranchiună de durată.

Uneori, cu o mărime de suflet

remarcabilă, venită de dincolo de propria incredulitate sau neputinţă de a înţelege, îi putem arăta celuilalt că suntem dispuşi să îl ascultăm, ba chiar îi putem propune să îi fim alături, pentru ca acela sau aceea care ne părăseşte să o poată face fără să se simtă vinovat(ă), fără a se învinovăţi prea mult pentru faptul de a ne fi făcut rău. Dar suferinţa, luând chipul aspru al nedreptăţii, al trădării sau chiar al neputinţei, ne va înhăţa câteva clipe mai târziu, ne va răni inima şi măruntaiele şi ne va îndepărta de un imaginar prea idealizat!

Putem şi să fugim, aidoma unui animal rănit, să ne îndepărtăm şi să ne pierdem în singurătate.

Dar mai putem şi să ne responsabilizăm şi, respectându-ne propriile sentimente, încă vii, chiar dacă ale celuilalt s-au abătut de la noi, să pătrundem în starea de renunţare la o relaţie care ni se părea atât de vitală, pentru a o transforma în amintiri dătătoare de viaţă, până sosesc înserările, cu uitarea lor.

Apropo de terorismul relaţional

Numesc „terorism relaţional” acel lucru care face ravagii în intimitatea relaţiilor dintre apropiaţi, care este din ce în ce mai des întâlnit în lumea profesională şi care constă în a-i impune cuiva propria voinţă, în a-l domina, umili, devaloriza sau răni psihic şi moral. Acest terorism bazat pe relaţii de tip dominator-dominat este cvasiuniversal, face ravagii peste tot, uneori în mod tacit, dar cu multă eficacitate.

Ni se întâmplă să fim sensibilizaţi, mişcaţi sau agresaţi de imagini ale violenţelor legate de acte teroriste şi un anumit 11 septembrie va rămâne îndelung întipărit în memoria multora, înainte să fie alungat de vreun alt eveniment sau de vreo altă amintire şi mai neaşteptată, şi mai brutală... Cât despre terorismul relaţional, el se hrăneşte din forme de pseudocomunicare, constrânge la tăceri, întreţine lucrurile nespuse, neînţelegerile. Alimentează represiunea imaginară şi provoacă temeri şi interdicţii, seamănă îndoială şi neîncredere la acela sau aceea care îi cade victimă. Se poate afla la rădăcina unei violenţe endemice care îi afectează pe mulţi dintre copii, aflaţi faţă în faţă cu taţi rigizi din punct de vedere psihic, cu mame care îi infantilizează sau cu părinţi violenţi. Face ravagii în viaţa de zi cu zi prin gesturile

proprii vieţii de familie sau celei profesionale, se înscrie în mod durabil în memoria corpului nostru, ne condiţionează obiceiuri de viaţă şi comportamente care ne vor otrăvi întreaga existenţă şi care se vor prelungi uneori în vieţile urmaşilor noştri, printr-un fenomen de transmitere transgeneraţională a unor mesaje toxice.

Armele banale ale terorismului relaţional sunt

injoncţiunea repetitivă (a-l vorbi de rău pe celălalt, a-l eticheta), devalorizarea, judecăţile de valoare, descalificarea sistematică, şantajul afectiv, ameninţările reale sau fantasmate, învinovăţirea, întreţinerea raporturilor de tip dominator-dominat...

Este practicat adeseori de persoanele apropiate, importante pentru noi, care se află chiar în centrul vieţii noastre. Se manifestă în

acele momente ale existentei în care suntem cel

mai vulnerabili, mai fragili sau mai lipsiţi... Se exercită într-un mod banal, subtil, voalat sau deschis asupra acelora care îi devin obiect, cu o orbire terifiantă, cu o intenţionalitate care, privită din afară, pare plină de sentimente bune şi sincere sau de bună-credinţă şi care apasă cu o constanţă copleşitoare.

„De când mă ştiu, nu-mi amintesc să fi ieşit din gura mamei vreun lucru bun la adresa mea”, îmi spunea o femeie deja devenită bunică. „Nu se putea abţine să nu mă umilească, să nu mă devalorizeze, să nu scoată în evidenţă tot ceea ce nu eram. Nu

a reuşit niciodată să lase doliul după o fiică imaginară perfectă, care i-ar fi permis să se perceapă drept o mamă-model. Eu nu puteam decât să o dezamăgesc. Până şi astăzi, la cincizeci şi şase de ani, îmi răsună în urechi fraze precum: «Dar cu ce i-am greşit bunului Dumnezeu de am o fiică asa urâtă...

Oricum, cu caracterul ei, nimeni n-o să poată s-o iubească... N-o să ajungem nicăieri cu ea, nu e înzestrată pe niciun plan, nu ştie decât să arate cât e de neplăcută de fiecare dată când are ocazia... Am încercat din răsputeri să o dreg, dar de asta o să se ocupe viaţa... Am dobândit raiul cu ea!»“

Un bărbat îmi povestea: „După tata, niciodată nu se cădea să te plângi de ceva: «Numai fetele se plâng!» într-o seară, când mama lipsea pentru mai multe zile, m-am plâns că mă doare burta. «N-ai nimic, dacă începi să te plângi din nimic, n- o să mai terminăm niciodată cu smiorcăiala...», a fost primul lui răspuns. Prin urmare, m-a gonit de la masă: «N-ai decât să mergi să cârâi în camera ta! Şi nu uita să închizi usa!» Durerile mi se intensificau, aşa că am încercat să îmi înăbuş ţipetele în pernă. Dar pe la două noaptea urlam ca un posedat, aşa că o vecină a venit să bată la usă. Ea a fost cea care a chemat Salvarea şi m-a însoţit la spital, ca să fiu operat de urgenţă de peritonită. Tata a refuzat să vină să mă vadă, indignat că m-am putut plânge până în punctul de a-i alerta pe vecini. Pentru el eram un fiu rău, care îsi făcea tatăl de

ruşine!”

Ne construim sau ne distrugem pornind de la calitatea sau de la carenţele relaţiei care ne este propusă de către părinţii noştri, de către apropiaţi şi de către persoanele semnificative din istoria noastră personală. Ne vom construi partea esenţială a schemelor relationale şi a conduitelor faţă de lume pornind de la mesajele emise în cadrul acestor relaţii, care vor constitui tot atâtea ancore pozitive sau negative în construirea relaţiei noastre cu ceilalţi. Mesajele negative recurente se vor dovedi toxice pentru cel care le va primi: „Taci din gură! Nu ştii ce vorbeşti, chiar eşti un incapabil, fără noi n-ai s-ajungi nicăieri, uită-te cum o superi pe maică-ta, dacă s-a îmbolnăvit, să ştii că e din cauza ta, nu putem să avem încredere în tine, ai să sfârşeşti ca un cerşetor...”

Terorismul relaţional face ravagii şi în anumite cupluri, mai ales atunci când unul vrea să îşi impună propria dorinţă asupra celuilalt: „Dacă m- ai iubi, ai avea chef să facem dragoste când am eu chef”, „Dacă ai ţine la mine, mi-ai face un copil”, „Dacă aş fi câtuşi de puţin important pentru tine, ai renunţa la văl (sau la munte, sau la tenis...)” sau: „Te iubesc, aşa că n-ai dreptul să mă părăseşti”, „Dacă pleci, să nu-ţi închipui că ai să rămâi cu copiii, o să fac tot posibilul să ţi-i iau”, „Prefer să te omor decât să te văd cu altul/altal”.

în relaţiile profesionale, terorismul

relaţional se evidenţiază în jurul hărţuirii morale, perversităţilor răsfrânte asupra cuiva pentru a-l destabiliza, pentru a-l răni, pentru a-l chinui, pentru a păstra puterea asupra lui...

Suma acestor mini-violenţe răspândite în intimitatea familiilor, a cuplurilor sau în cadrul mai extins al relaţiilor profesionale şi sociale îi este cu mult superioară celor care ne sunt arătate la televizor în filmele poliţiste sau în thrillere. Chiar dacă sunt mai puţin criminale pe termen scurt, ele ucid la foc mic, otrăvind o existenţă, şi lasă urme dureroase asupra mai multor generaţii.

Construirea vacantelor în cuplu sau în familie

Nu este de ajuns să hotărâm (de unii singuri sau împreună cu un partener privilegiat, sau chiar cu apropiaţii) locul vacanţei, să anticipăm un buget, să organizăm şi să planificăm o călătorie, să ne găsim timp liber sau să ne gândim la activităţi, la ieşiri, la seri dansante sau la alte lucruri. Poate că trebuie să acordăm atentie şi naturii comunicării dintre noi (faptul de a pune în comun), solidităţii legăturilor, calităţii relaţiilor noastre de dinainte, din timpul şi de după această perioadă a vacanţei, atât de îndelung aşteptată, visată dinainte sau pur şi simplu improvizată într-un moment de afirmare personală care ia prin surprindere întregul anturaj.

Trebuie ştiut că vacanţa reprezintă un spaţiu în care ne vom putea întâlni cu noi

înşine, în care ne vom putea redescoperi, uneori schimba, accelerând evoluţii lăsate de izbelişte de multă vreme în viata unei femei sau a unui bărbat. Este
un spaţiu în care să te întâlneşti cu tine însuţi, ca să îţi acorzi un pic de atenţie, de grijă, de interes, de libertate de a fi, în care să îndrăzneşti să visezi la posibil şi la imposibil sau în care să laşi deoparte constrângerile, să îţi eliberezi energii noi, devenite dintr-odată disponibile, pentru a pătrunde în imprevizibil.

Vacanta constituie totodată ocazia de a ne
întâlni cu celălalt, de a „relaţiona” într-un fel mai direct şi mai intens cu apropiaţii noştri. Ceea ce mai înseamnă şi să nu planificăm chiar totul, să nu închidem spaţiul vacanţei în proiecte prea structurate, pentru ca astfel să ne găsim timp să dialogăm, să împărtăşim lucruri cu un partener intim (un iubit, un soţ), cu copiii noştri, cu părinţii sau cu prieteni aflaţi la depărtare, care devin disponibili pentru regăsiri şi împărtăşiri.

în multe cazuri, vacanţele încep rău. Ele vor fi violentate de agitaţie, de tensiuni, de urgenţe care se cer rezolvate, de o mie de amănunte care nu trebuie uitate, care trebuie îngrămădite nu numai în valize şi rucsacuri, ci şi în capul nostru, în memoria noastră – ce descurajare să descoperi că bileţelele pe care erau notate ultimele recomandări şi punctele care nu trebuie uitate cu niciun chip au dispărut în mod misterios chiar în clipa în care aveai mai mare nevoie de ele!

Mai este şi chestiunea esenţială a

neînţelegerilor endemice care irigă subteran conflictele şi lucrurile nespuse: cine ia hotărârile, cine impune în mod mai mult sau mai puţin deschis să mergem la mare, la munte, la părinţi sau la socri? Cine a luat decizia de a devansa cu o săptămână data plecării, de a invita un prieten sau un părinte? Cine s-a ars la mână în ajunul plecării, cine şi-a sucit glezna, cine a uitat să spele maşina sau să repare o valiză? Cine descoperă că paşaportul nu mai e valabil, că ar fi important de făcut un ocol pe drumul (din)spre locul de vacanţă pentru a vizita un părinte, un prieten sau un coleg de muncă...?

Acest spaţiu al vacanţei trebuie să permită nebănuitul întâlnirii cu noi înşine, rămânând în acelaşi timp prezenţi pentru ceilalţi, trebuie să îngăduie un timp al descoperirii celor mai importante nevoi ale noastre, pentru a renaşte şi mai autentici, pentru a aprecia şi a înfrumuseţa împreună cu apropiaţii noştri darul care ne-a fost oferit: Viata.

I

De la întâlnirea amoroasă la implicarea într-o relaţie de cuplu

întâlnirea amoroasă se întâmplă, sau mai bine zis se trăieşte, pornind de la o atracţie sau de la descoperirea unei afinităţi comune, a unei dorinţe reciproce, sau de la ivirea unui acord posibil, dorit sau purtat de către un sentiment de îndrăgostire care se naşte în unul şi în celălalt deopotrivă.

întâlnirea amoroasă se trăieşte la timpul prezent. Adeseori ea este încărcată cu o nerăbdare ivită în jurul dorinţei (uneori al nevoii) de prezenţă a celuilalt, a privirii, a atenţiei ori a disponibilităţii sale, ba chiar a împărtăşirii intimităţii sale. Proiectele evocate de cei doi sunt

I

pe termen scurt, centrate pe plăcerea de a fi împreună, de a se confirma reciproc, de a înscrie o câtime de vis în propria fiinţă şi în fiinţa celuilalt. Căci a visa, a anticipa schimbări şi împărtăşiri este un motor puternic, care va hrăni în mod satisfăcător (uneori nesatisfăcător) relaţia, care se caută şi încearcă să se înscrie în durată.

Trecerea de la întâlnirea amoroasă la relaţia de

I

cuplu se structurează în jurul a patru ancore principale:

- Capacitatea de a te alia.
- Capacitatea de a te implica.
- Capacitatea de a te proiecta în viitor.
- Capacitatea de a propune reciproc o relaţie vie şi respectuoasă faţă de valorile, faţă de aşteptările şi de zonele de vulnerabilitate ale fiecăruia.

Vom comenta fiecare dintre aceste puncte şi vom constata astfel impactul implicării (văzută ca o capacitate de a te dedica, de a deveni fiabil, de a te ataşa) asupra fiecăruia.

Capacitatea de a te alia

Pentru asta – e de ordinul evidentei – este convenabil să fii detaşat. Detaşat sau îndeajuns de distantat de relaţiile structurante din istoria personală, mai ales de relaţia cu mama (importantă atât pentru băiat, cât şi pentru fată) şi de relaţia cu tatăl (uneori foarte importantă pentru fată). Va fi dificil să te detaşezi şi, prin urmare, să te aliezi (să faci o alianţă) dacă atasamentele şi vinovăţia legată de eventualitatea de a te îndepărta de familie, de a-ţi dărui iubirea altcuiva, unui străin, sunt resimţite de către apropiaţi ca o trădare, ca un abandon. La fel şi dacă presiunea familiei se face simţită în orientarea alegerii (prin încercarea de a impune) unui partener de cutare nivel cultural, etnic sau religios.

Conflictul de fidelitate care ar putea lua naştere în cazul unora va limita profunzimea şi durata angajamentului pe

care şi l-ar putea lua unul sau celălalt de a face o alianţă, de a se căsători, de a construi un cuplu. La fel se va întâmpla şi dacă unul dintre parteneri nu va fi îndeajuns de detaşat, de distanţat de o relaţie amoroasă anterioară sau dacă priorităţile personale (munca, pasiunea pentru sport, o activitate creatoare) ocupă un loc esenţial. în acest caz, angajamentul său faţă de celălalt va fi în mod implicit secundar (chiar dacă nu este recunoscut ca atare), căci respectivul îşi va investi energia în primul rând în alegerile sale ulterioare sau paralele.

Capacitatea de a te implica

Asta înseamnă să fii capabil (şi să ai mijloacele) de a face dovada unei legături particulare, unice, fiabile cu persoana alături de care îţi propui să trăieşti, de a împărtăşi o intimitate în ceea ce ţine de timp, de teritoriu, de proiecte şi mai ales o formă de abandon (în sensul de a te abandona, de a te dărui pe deplin) într-o relaţie sexuală: „Ce bine că te-am ales pe tine.” Şi ştim că a alege înseamnă a fi capabil să renunţi. Este nevoie, aşadar, de o anumită maturitate pentru a pune în operă această capacitate de renunţare. Maturitate al cărei semn cel mai evident va fi posibilitatea de a avea o autonomie afectivă şi materială suficientă cât pentru a nu face ca satisfacerea propriilor nevoi să depindă de celălalt, căci preţul care s-ar cere plătit ar fi intrarea într-o relaţie de dependenţă, în care implicarea nu ar mai fi o alegere, ci o

obligaţie.

Capacitatea de a te proiecta în viitor
Adeseori, fiecare dintre partenerii care alcătuiesc un cuplu are un vis de viaţă pe care îl proiectează asupra celuilalt. Atribuindu-i, în mod implicit, misiunea de a-l realiza ori reclamând (pretinzând?) ajutor pentru a-l concretiza... De pildă, să amenajeze sau să construiască un teritoriu comun, să aibă copii, să trăiască la ţară (sau la oraş), să se susţină reciproc în desfăşurarea unor acţiuni creative, a unor angajamente civice şi militante, să treacă peste nişte încercări, să îmbătrânească împreună...

Această proiectare în viitor presupune un angajament care trebuie susţinut, un umăr oferit, presupune să dăruieşti din timpul, din resursele şi din creativitatea ta pentru a făuri împlinirea unui vis de viaţă (uneori foarte diferit de cel propriu) care sălăşluieşte în unul şi în celălalt deopotrivă.

Capacitatea de a propune reciproc o relaţie vie
/
Asta presupune un angajament intim de fiecare zi, asociat unei vigilenţe, unei ascultări deschise.

Cuplul – trebuie ştiut – este unul dintre acele teritorii ale vieţii (aşa cum şi familia de origine, şcoala şi lumea profesională ar trebui să fie) în care nevoile relaţionale ale partenerilor ar putea fi satisfăcute sau măcar auzite şi respectate.

Aceste nevoi relationale sunt:

I

- Nevoia de a te exprima cu propriile cuvinte, în fiecare dintre următoarele registre: la nivelul ideilor, al percepţiilor, al sentimentelor, al emoţiilor, al credinţelor şi al gesturilor. Fiecare femeie şi fiecare bărbat exprimă lucruri diferite în registrul gesturilor. Indiferent dacă este vorba despre menaj, gătit, grădinărit, bricolaj sau întreţinerea maşinii.

I J

- Nevoia de a fi auzit în fiecare dintre registrele enunţate anterior. Ceea ce nu se referă la a fi aprobat, ci întâmpinat, primit.
- Nevoia de a fi recunoscut pentru ceea ce eşti, şi nu numai pentru ceea ce faci.
- Nevoia de a fi preţuit, de a avea sentimentul că propria persoană, propriile idei, credinţe, sentimente şi acţiuni au valoare.
- Nevoia de intimitate, de a dispune de un spaţiu şi de un timp la care celălalt să nu aibă acces fără acordul partenerului, în care să nu poată da buzna oricum.
- Nevoia de a exercita o influenţă asupra propriului mediu înconjurător şi, prin urmare, de a nu fi mereu supus influenţei celuilalt. 0 alternanţă a poziţiilor de influenţă (adică acela sau aceea care defineşte relaţia la un moment dat) este semnul unei relaţii vii.

I

- Nevoia de a visa, de a visa că mâine va fi mai bine decât astăzi şi că poimâine

va fi şi mai bine decât mâine. într-un cuplu, răspunsul oferit la această nevoie conferă o mare siguranţă interioară, este semnul unei fiabilităţi a implicării în ceea ce ţine de viitor.

Am parcurs astfel gama unora dintre angajamentele nece
sare pentru a construi o relaţie de cuplu solidă şi pentru a-i asigura dăinuirea în timp.

Apropo de ascultarea activă

Dintre toate aşteptările noastre, aceasta se numără printre solicitările cele mai importante şi, poate, cel mai dificil de îndeplinit: a fi ascultaţi, a ne simţi auziţi.

A fi ascultat înseamnă să simţi că lucrul pe care îl spui ajunge bine la celălalt, că discursul tău (ansamblul cuvintelor care merg dinspre tine spre celălalt) a fost bine primit, că nu s-a pierdut pe drum. Căci nu ajunge să te exprimi (să faci în aşa fel încât ceea ce ai pe dinăuntru să treacă în afară), mai trebuie şi să simţi că lucrul respectiv a fost primit de cel pe care ţi l-ai ales drept interlocutor.

Dar cei mai multi dintre noi vrem să fim şi auziţi. Să fim auziţi, adică să avem senzaţia că celălalt a primit cele exprimate de noi nu numai fără să şi le însuşească, fără să le deformeze, ci şi fără să le judece sau să le comenteze. Mai înseamnă şi să simţim că vorbele noastre nu s-au pierdut, că lucrează în el, că stârnesc un ecou de care şi noi avem nevoie uneori. Altfel spus, că dincolo de discurs, celălalt a auzit mesajul, ceea ce este esenţial, vital în ceea ce spun atunci când vorbesc despre lucrurile dragi inimii mele: meseria mea, sentimentele mele, visurile sau proiectele mele, fratele meu, soţia mea sau soţul meu.

Pentru a simplifica lucrurile, vom spune că a asculta se referă la discursul exprimat, în vreme ce a auzi are legătură cu mesajul transmis.

Pentru a mă simţi ascultat, ajunge să simt disponibilitatea, deschiderea celuilalt. Pentru a fi auzit, am nevoie de ceva mai mult: să îl simt pe celălalt centrat asupra mea, şi nu asupra problemei, să simt ceva de ordinul bunăvoinţei, al empatiei. Eu numesc „ascultare activă” această formă de ascultare care nu se lasă târâtă într-o direcţie sau alta.

- Vedeţi dumneavoastră, soţul meu nu mă respectă, e grosolan cu mine, uneori chiar violent...

- Da, înţeleg că nu vă simţiţi respectată de soţul dumneavoastră, că îl resimţiţi ca fiind grosolan, violent. Mi-aţi putea spune ce se întâmplă atunci în adâncul dumneavoastră, când el este asa...?

Prin ascultarea activă se trece de la a face la a *fi.* Cu ajutorul unor întrebări adresate în mod respectuos, al unei invitaţii de a spune mai mult, îi propunem persoanei să rămână centrată asupra ei înseşi, să nu se piardă într-un discurs fără sfârşit despre ce a făcut sau nu a făcut, despre ce a zis sau nu a zis cel sau cea despre care ne vorbeşte.

- N-aveţi idee în ce fel mă trata tata. De altfel, ştiu că voia o fată şi că l-am dezamăgit născându-mă băiat...

- Aţi putea să îmi spuneţi mai multe despre stările prin care treceaţi când tatăl

dumneavoastră vă „trata” aşa cum spuneţi...?

Prin ascultarea activă, avem grijă să nu ne lăsăm interlocutorul să rătăcească referitor la persoana despre care vorbeşte, să evităm ca el să producă acelaşi discurs repetitiv, acuzator, plângăreţ despre celălalt, ci să îşi menţină atentia trează fată de ceea ce trăieşte.

- Şeful meu e un sadic şi jumătate cu mine, nu încetează să mă discrediteze în faţa colegilor mei şi îl bănuiesc că vrea să se descotorosească de mine...

- îmi vorbiţi despre poziţia şi atitudinea şefului, dar mi-aţi putea vorbi şi despre a dumneavoastră? Care este atitudinea, care este poziţia dumneavoastră faţă de el şi ce vă gândiţi să faceţi când se comportă aşa cum spuneţi?

Prin ascultarea activă, este căutată – în afară de o conştientizare a comportamentului celui sau celei care ne vorbeşte – o mobilizare diferită, începutul unei acţiuni noi, în scopul de a antrena o posibilă schimbare a situaţiei.

Un partener de discuţie care practică ascultarea activă rămâne centrat asupra persoanei, căci persoana este mai importantă decât problema. Nu ceea ce s-a întâmplat este central, nici de ce, ci cum a fost trăit acel lucru, cum a fost interiorizat în mod dureros de către cel sau cea care l-a trăit. Altfel, dacă încercăm să înţelegem, să explicăm înainte să auzim, există riscul de a căuta o pseudoîncredinţare. Ceea ce mi se pare esenţial, piatra angulară pe care se

poate sprijini ascultarea activă, este maniera în care cutare eveniment, cutare vorbă, cutare situaţie a fost trăită de persoana care ne vorbeşte.

Ascultarea activă va face diferenţa între ceea ce ţine de fapte (ce s-a întâmplat, unde, când, cum, cu cine?), sentimente (ceea ce a fost trăit, simţit) şi repercusiuni (ceea ce a fost trezit, reactivat din trecutul recent sau îndepărtat), pornind de la evenimentul trăit. „Când bărbatul ăla a încercat să-mi pună mâna pe fund sâmbăta trecută, la piaţă, am simţit furie şi un chef nebun să-i ard o palmă, să fac scandal, apoi a urcat în mine un sentiment de ruşine profundă, îmi venea să dispar, să mă ascund. Asta mi-a amintit de unchiul meu André, fratele preferat al mamei, care încerca mereu să mă pipăie... Dar simţeam că nu pot vorbi despre asta, fiindcă îmi închipuiam că mama m-arfi luat de nebună!”

Ascultarea activă va face diferenţa şi între ceea ce ţine de domeniul ideilor, al generalizărilor şi ceea ce îi este propriu persoanei. „Vorbim de ceva vreme despre avort, dar îmi poţi spune care e poziţia ta cu privire la avort?”

Datorită ascultării active, nu vom confunda credinţa (ansamblul convingerilor persoanei) cu ceea ce îşi imaginează, gândeşte sau anticipează. Nu putem comunica pe marginea credinţelor, ci doar să le mărturisim sau să confirmăm faptul că am înţeles bine care este credinţa celuilalt. Orice credinţă îi aparţine aceluia care o are.

Astfel devine posibil, prin ascultarea activă, să nu întreţinem dependenţa, asistarea sau chiar complacerea în starea de victimizare, care astăzi par să domine nu doar în multe relaţii intime, ci şi în ceea ce obişnuim să numim „o relaţie de ajutorare”.

Ca să rezum, aş spune că ascultarea activă este unul dintre cele mai dinamice răspunsuri la majoritatea nevoilor noastre relaţionale fundamentale. Nevoia de a ne exprima, de a fi auziţi, recunoscuţi, preţuiţi, de a ni se respecta intimitatea şi de a simţi că avem posibilitatea să exercităm o anumită influenţă asupra celuilalt sau asupra cercului nostru apropiat. Aşadar, ascultarea activă va fi cea care, dincolo de exprimare, va permite o împărtăşire vie, creatoare şi stimulantă pentru a stabili relaţii sănătoase pe mai departe şi, mai ales, pentru a propune relaţii nonviolente.

Ce-ar fi dacă am învăţa comunicarea la scoală?[9]

I

Cei care mă citesc sau care mă cunosc ştiu că l
este deopotrivă pasiunea, utopia şi una dintre cele din urmă lupte ale mele: să putem, într-o bună zi, să învăţăm comunicarea la şcoală, ca materie de sine stătătoare!

învăţarea comunicării este posibilă şi altfel decât prin confruntări, afronturi şi negări, precum cele pe care le auzim în prezent de-a lungul recreaţiilor sau în anumite familii. Ajunge doar să propunem şi să respectăm câteva reguli simple de igienă relaţională.

Nu pretind că este un demers simplu, ba aş spune că este chiar un drum solicitant, pentru că ne cere să ne reevaluăm unele dintre credinţe, obiceiuri şi condiţionări. Şi, mai ales, să ne dezvoltăm o calitate devenită din ce în ce mai rară: aceea de a îndrăzni să îl respectăm pe celălalt respectându-ne, în acelaşi timp, pe noi înşine.

I

Pe vremea când mă aflam la conducerea unei case de corecţie, micul Édouard, căruia îi spuneam Doudou[11], mi-a zis într-o dimineaţă, de la înălţimea celor doisprezece

ani ai săi: „Nu vreau doar să fiu ascultat de către toti educatorii ăştia, vreau şi să fiu auzit...”

Pentru un copil, a fi auzit înseamnă uneori să simtă în forul său interior că răspunsul celuilalt îl împlineşte. Pentru a evita această incompatibilitate dintre a fi auzit şi a te simţi împlinit, am avea nevoie să utilizăm confirmarea: „Da, ti-am auzit cererea: ti-ai dori să ieşi în seara asta, dar răspunsul meu la această cerere este nu. Şi nu voi fi în poziţia bună pentru a te ajuta să îţi trăieşti frustrarea sau decepţia, pentru că mă aflu la originea ei!”

Sarah, fiica vecinilor mei, mă ia drept martor: „Imediat ce pun piciorul în casă, mama mă ia la întrebări: Cum a fost? A fost bine la mate (punctul meu slab)? Unde m-am dus cu prietenele mele? Şi ce se întâmplă mai exact cu Bruno, care mă însoţeşte pe drumul către şi de la şcoală şi despre care a aflat fără ca eu să îi spun? Nu-i aşa că e ciudat să-i dau socoteală? Simt lucrul ăsta ca pe o intruziune. Am paisprezece ani, totuşi – am şi eu dreptul la o grădină secretă!”

„Eu”, îmi spune François, „simt că întrebările mamei nu mi se adresează cu adevărat, de fapt nu vin în direcţia mea, ci merg tot în direcţia ei. Simt că este angoasată, nelinişţită, îngrijorată cu privire la reuşita mea şi la ceea ce mi s-ar putea întâmpla. De ceva timp încoace, mă simt obiectul unei escrocherii venite din partea ei, în sensul în care încearcă să îşi gestioneze fricile prin mine! Totuşi, ar putea

să se ocupe direct de ea însăşi, în loc să le pună pe umerii mei: e o povară prea greu de purtat!”

Marion, prietena lui cea mai bună, continuă: „Cu tata e altfel. Când încerc să vorbesc cu el – nu să ne certăm, ci doar să-i vorbesc, să avem un dialog –, de îndată ce deschid un subiect, se lansează în explicaţii. Tata e lipsit de complexe, are un răspuns la orice: pentru el nu e nicio problemă! Asta o irită pe mama, care nu încetează să îl descalifice, iar pe mine mă face să mă bosumflu. Sterilizează anticipat orice lucru pe care aş vrea să i-l spun. Chiar zilele astea am făcut o ultimă încercare: «Tată, ai văzut la televizor, au retransmis atentatul din 11 septembrie, când avionul teroriştilor a intrat în turnuri?! Oamenii se aruncau pe fereastră, eu nu ştiu dacă aş fi avut curajul ăsta!» Imediat a apăsat pe ambreiaj: «Probabil că teroriştii erau extraordinar de organizaţi şi de competenţi: ai văzut cum a virat Boeing-ul? La altitudinea aia, trebuie să fii foarte puternic pentru asta! Mă- ntreb cum de n-au bănuit nimic serviciile secrete...» Aveam chef să-i spun: «Dar nu despre abilitatea teroriştilor îţi vorbesc eu, nici despre incompetenţa serviciilor secrete. Eu îţi vorbesc despre mine, despre mine, care îmi imaginez că aş fi putut să fiu în blocul ăla, despre frica mea de a nu muri strivită, aruncându-mă pe fereastră.» îmi venea să plâng, să strig la el: «Tată, tu n-auzi niciodată nimic! Te iubesc, dar tu eşti mereu pe lângă atunci când încerc să îţi vorbesc...»„

Mă adresam unui grup de adolescenţi dintr-un colegiu tehnic. Le-am propus să îşi imagineze că părinţii lor se află acolo pentru a le răspunde la nevoi, însă nu neapărat şi la dorinţe...

- Ce mai e şi chestia asta cu nevoile şi dorinţele? mi-a dat replica un tânăr. Noi am discutat despre asta în pauză, dar nu suntem de acord. Nevoi sau dorinţe, pentru noi tot aia e! Când le ai, trebuie să ţi le satisfaci, nu să stai să mori acolo. O dorinţă trebuie să ţi-o îndeplineşti, altfel n-ai coaie. Când ai o dorinţă, nu trebuie s-o laşi să treacă, nu ştii dacă mâine o să mai fii viu. Trebuie să pui mâna pe tot acum, altfel eşti futut. Uită-te la ăia cu marafeţi, ei nu se dau înapoi: maşini, ţoale, tătăici care arată ca manechinele! Şi poliţaii îi lasă-n pace...

Am încercat să merg puţin mai departe:

- Să presupunem că ţi-ai dori ca profu tău să te lase în pace şi să nu îţi mai pună întrebări. Dar el consideră că se află acolo pentru a-ţi răspunde nu la dorinţe, ci la nevoia de a cunoaşte şi de a putea rezolva o temă la matematică. Că nevoia ta, chiar dacă tu vrei să o ignori, este să deprinzi rigoarea, să îţi organizezi ideile... Aşa că el va răspunde la acele nevoi, nu la dorinţele tale!

- Mdea, dar eu n-am nevoie să-mi pierd timpul cu o temă idioată, eu am nevoie să mă lase-n pace. Oricum, studiile nu te-ajută la nimic, uită-te la toţi tipii ăştia care sunt în şomaj, care se vântură toată ziua cu diplomele lor şi şi-o iau direct în mutră! Ei şi-au ratat viata de două ori: o

dată în timpul studiilor şi altă dată acum! Eu n- am chef să-mi ratez viaţa de mai multe ori, eu am chef să mi-o trăiesc acum, pe loc, nu să pierd vremea...”

în discuţiile cu adolescenţii rebeli sau r r marginalizaţi, adeseori apare foarte repede acest fals argument: „Da’ la ce-ţi ajută să vorbeşti? Oricum suntem fututi. Adultul vrea mereu să aibă dreptate, aşa că nu trebuie să te laşi înghesuit. Eu n-am nevoie să vorbesc, eu dau. Sau mă fac mic, dacă văd că am belit-o, dacă io-s ăla mai slab. Da’ oricum, unul tot şi-o ia. Ascultă ce-ţi zic, primul pe care-l văd pe stradă, ăla a belit-o!”

Cât despre mine, personal, nu am sentimentul că îmi pierd vremea. Simt că semăn câteva seminţe şi că a rosti nişte cuvinte şi, mai ales, a propune o clarificare, o diferenţiere sau o confruntare permite deschiderea câtorva breşe în comportamente, pentru a depăşi modelul reacţionar şi pentru a dezvălui un orizont mai puţin cenuşiu, mai senin.

Doudou (fr.), „jucărie de pluş”.

Pensionartist

într-o seară de relaxare, un prieten îmi împărtăşea câteva dintre reflecţiile sale: „Chiar dacă nu sunt întotdeauna bine tratat de către cei din jur (ceea ce uneori mă dezamăgeşte!) sau de către apropiaţii mei (care uneori nu se împacă prea bine cu caracterul sau cu toanele mele), mă simt totuşi un *pensionartist*[12]*.“* Văzându-mi aerul nelămurit, căci nu sesizam sensul acestui cuvânt inventat, şi-a dus gândul mai departe: „De când m-am eliberat de sarcinile profesionale” – pe chip i-a apărut o grimasă –, „de când sunt la pensie” – încă o grimasă, apoi un surâs –, „mă simt mai degrabă un pensionartist. Tu mă ştii”, a adăugat el, „termenul «pensionar» nu-mi convine, nu se potriveşte cu dinamismul meu, cu pasiunea mea pentru viaţă. De altfel, există în acest cuvânt un aspect defetist care mă trimite cu gândul la campaniile militare descrise în manualele de istorie din copilărie, când un general decidea retragerea[11], adică, presimţind că avea să fie învins, se hotăra să iasă dintr-o situaţie pe care o considera catastrofală pentru el, ceea ce înseamnă că renunţa la a merge mai departe! Să te pensionezi înseamnă să te retragi, ceea ce mie nu-mi place!”

M-am îndrăgostit pe loc de cuvântul

acesta inventat, „pensionartist”, al cărui temei îmi devenea limpede. M-am hotărât să mi-l însuşesc, eu, care se presupune că sunt la pensie, fără să fi perceput totuşi o diminuare a activităţilor mele sau să fi simţit că am mai mult timp liber. Mă simt un pensionartist în toate sensurile pe care le poate îmbrăca termenul. Pe de o parte, prin comportamentul apropiaţilor mei, care au grijă de mine şi mă înconjoară cu bunăvoinţă, cu atenţii noi, cu manifestări ale unui interes real, însă fără prea mult protecţionism sau infantilizare (lucru pe care îl observ uneori la apropiaţii persoanelor în vârstă). Şi, pe de altă parte, pensionartist prin mine însumi. Şi asta pe mai multe planuri: alimentar (mănânc mai puţin, aproape că am suprimat masa de prânz, resimţită ca inutilă, pentru că nu corespundea nevoilor mele reale), în privinţa timpului pe care mi-l pot acorda ca să citesc, ca să visez, ca să am grijă de propriul corp pornind de la câteva exerciţii fizice de care mă ţin cu o regularitate care mă uimeşte – eu, care aveam tendinţa să mă împrăştii –, pe planul plăcerilor pe care le resimt atunci când îmi născocesc situaţii îmbucurătoare, când îndrăznesc să trăiesc întâlniri care să nu fie încărcate de aşteptări sau de dorinţe inaccesibile, de cerinţe imposibile.

Aşadar, pensionartist din multiple motive, cu obiective şi cu mijloace care îmi reconciliază resursele şi limitele – acelea ale vârstei mele, ale privirii asupra lumii, ale reperelor mele, ale angajamentelor şi

alegerilor pe care le-am făcut de-a lungul întregii mele existenţe şi care îmi definesc parcursul vieţii.

în original, *hereux traité,* joc de cuvinte intraductibil în totalitate, deoarece se bazează pe un efect fonetic: *hereux* înseamnă „fericit”, *traité* înseamnă „tratat”; însă cum *retraité* înseamnă „pensionar”, la rostirea împreună a primelor două cuvinte se formează, la nivel sonor, o nouă expresie, care s-ar traduce *ad litteram* prin „pensionar fericit”. Pentru a păstra mijloacele stilistice, necesare în context, am optat în traducere pentru un cuvânt-valiză apropiat ca sens,.

Cuvântul franţuzesc pentru „pensie” este *retrăite,* în traducere *ad litteram* „retragere”.

Imperialismul percepţiilor şi, uneori, chiar al sentimentelor

Deşi este important să ne respectăm percepţiile şi să le luăm în considerare ca posibil reper, mi s- ar părea în egală măsură dezirabil să fim capabili de a le relativiza şi, mai ales, de a renunţa să le mai impunem celuilalt ca şi cum ar trebui să reprezinte un reper şi pentru el. Acela care percepe cu resursele corpului său are nişte senzaţii, prin care accede la propria înţelegere a realităţii. 0 captează prin intermediul sensibilităţii şi al reperelor lui. Ţinând cont de asta, trebuie să se ferească să confere o valoare absolută tuturor lucrurilor pe care le resimte.

Când eu spun că mi-e frig şi celălalt îmi răspunde că radiatorul este setat la douăzeci şi opt de grade şi că, după părerea lui, e destul de cald, avem două percepţii diferite care, în realitate, nu au nevoie să se opună, ci doar să stea fată în fată. Percepţia diferită a aceleiaşi realităţi este un fenomen foarte răspândit în relaţiile interumane, inclusiv cu cei apropiaţi, antrenând adeseori ciocniri şi neînţelegeri atunci când se manifestă prin opoziţie, în loc de apoziţie!

Când exprim faptul că nu mă simt înţeles, asta nu înseamnă că celălalt nu înţelege

nimic, ci doar că eu nu am simtit în forul meu interior acest acord, această plenitudine, această stare de bine care mă încearcă atunci când viază în mine percepţia intimă că vorbele mele au ajuns bine la

celălalt, că nu s-au „rătăcit” între noi sau prin altă parte. Pe scurt, că ceea ce am exprimat a fost primit în toate dimensiunile sale.

în timpul unui apel telefonic, e posibil să îi spun interlocutorului meu că aştept un alt apel important şi că nu sunt disponibil pentru el. Dacă insistă întrebându-mă ce anume nu merge bine între noi, s-ar putea să se instaleze o stare de disconfort. Am chef să îi spun că asta nu merge între noi: că mă calcă pe nervi, fiindcă eu nu vreau să continui conversaţia şi el mă tine blocat

I f #

în telefon, când eu aş vrea să închid, ca să eliberez linia. Ne aflăm aici în fata unei neînţelegeri foarte frecvente, aceea în care se confruntă două percepţii, dintre care niciuna nu este acceptabilă... mai ales pentru cel care nu o are!

Când o prietenă, căreia i-am cerut favoarea de a-l lua pe unul dintre copiii mei de la gara din apropiere, a acceptat, pentru ca mai târziu să îmi spună că s-a simţit „exploatată” de către mine, nu am putut decât să îi înţeleg percepţia, chiar dacă era la celălalt pol faţă de a mea. Prin intermediul acestei solicitări, eu îmi exprimasem o incredibilă formă de încredere: aceea de a i-l încredinţa pe unul

dintre copiii mei. Ceea ce n-a fost perceput aşa. Mai pot să înţeleg şi că miza reproşului exprimat în jurul sentimentului de exploatare se joacă pe un alt plan (adică atinge alte circumstanţe decât situaţia propriu-zisă) şi că suscită sau trezeşte o frustrare mai mare decât faptul concret de a merge la gară după unul dintre copiii mei.

Unul dintre cele mai importante decalaje se produce adeseori în jurul sentimentului de iubire, care ne lasă să credem că ceea ce simţim noi se
I aseamănă cu ceea ce simte celălalt, care ne spune că ne iubeşte. După care descoperim că nu împărtăşim aceeaşi experienţă şi că aceste două sentimente sunt atât de diferite, încât le va fi greu să se acordeze.

Credem adeseori că iubirea poate servi drept liant între două simţăminte diferite şi că poate astfel anula opoziţiile sau atenua extremele. Dar constatăm, cu o anumită dezamăgire, că o percepţie se impune cu forţa în cazul celui care o are. Pentru a-l contrazice într-o oarecare măsură, suntem uneori tentaţi să îi propunem propria percepţie, în speranţa că aceasta se va putea substitui percepţiei lui: „Dar n-ar trebui să te întristezi pentru dispariţia mamei tale, era bolnavă, suferea mult, eu cred că acum este o uşurare să ştii că nu mai suferă...”

I f
Astfel, o parte adeseori vătămată a relaţiei îşi are originea în percepţiile diferite pe care le-am putea avea asupra aceleiaşi situaţii. A învăţa să acceptăm percepţii

diferite, precum şi faptul că percepţia fiecăruia îi aparţine lui şi numai lui ne permite o mai bună împărtăşire a lucrurilor de zi cu zi.

„Iubesc, chiar dacă nu mă simt iubită...”

îi scriam de curând unei prietene ca să o întreb în ce ape se scaldă iubirile ei, ştiind că începuse o relaţie amoroasă cu câteva luni în urmă.

Răspunsul ei mi s-a părut atât de frumos, atât de plin de umanitate, încât nu mă pot abţine să nu vi-l ofer.

„întrebarea dumneavoastră cere un răspuns un pic nuanţat şi chiar am chef să vă răspund, fără îndoială, pentru ca eu însămi să văd lucrurile ceva mai limpede. în primul rând, apreciez mult faptul că trăiesc singură. îmi convine singurătatea, locuită cum este de toate gândurile mele şi de atâtea proiecte de viaţă şi de scris. Cu atât mai mult cu cât este întreruptă de întâlniri şi de momente de împărtăşire cu prieteni apropiaţi şi dragi.

în relaţia cu bărbatul pe care îl iubesc, mă simt bine. Mă simt bine, până la un anumit punct sensibil care mă determină să nu îl zgândăr, ca să nu trezesc răni vechi, ca să nu îmi provoc suferinţă. Pentru că urăsc să sufăr, deja am dat mult din mine în privinţa asta, dar cred că astăzi nu mai am această capacitate. Aşadar, urmându- vă câteva dintre sfaturi, cultiv în mine ceea ce este bun, întreţin ceea ce este savuros şi

binevoitor şi chiar există mult bine de care nu
eram conştientă anterior şi pe care acum îl recuperez cât de mult pot. De asemenea, mă feresc de relaţiile prea poluante, am o ecologie vigilentă a vieţii în ceea ce priveşte întâlnirile mele, la fel ca în cazul hranei sau al altor nevoi. Ceea ce apreciez în mod particular în relaţia cu acest bărbat este respectul reciproc deplin, simplitatea consensurilor şi a dialogurilor noastre, intensitatea întâlnirilor, armonia din momentele noastre de împărtăşire. Mi-am dat seama câtă bunătate a trezit în mine bărbatul acesta, câtă creativitate, cât de multe posibilităţi nesperate a deschis în mine prezenţa lui.

Mă hrănesc şi cresc la căldura acestei iubiri I
atât de puternice pe care o simt pentru el.

Ceea ce m-ar putea face să sufăr este că acest bărbat este văduv. Tocmai se căsătorise, cu un an mai înainte, cu o femeie pe care o iubea foarte mult. Şi cred că e frumos, magnific că a putut trăi o iubire atât de ieşită din comun. în acelaşi timp, când ascult glasul din adâncul meu, când cobor un pic în interiorul propriilor aşteptări, în această interioritate de care mă simt legată, înţeleg prea bine din ceea ce spune despre el şi despre marea lui supărare că nu pe mine mă iubeşte, ci această ascultare, acest abandon, această libertate uimitoare pe care o am împreună cu el. Văd asta, o simt şi o resimt cu fiecare întâlnire şi, când îi spun, el nu răspunde

nimic, pentru că evident că nu e nimic de răspuns.

Aşa că iată unde este frumoasa mea iubire, şi totuşi eu o trăiesc aşa cum este, până la capăt, până când nu o să mai existe nicio flacără, nicio energie, niciun elan sau vis care să o hrănească, ceea ce încă nu este cazul.

Scriu toate astea fără să cred prea mult în ele, pentru că fix acum mi-ar plăcea ca această iubire să fie eternă.

Nu există niciun traseu marcat pe care să îl parcurgi pentru a te face iubit – doar să fii prezent, prezent în mod total, pe deplin, într-o dăruire absolută. Nu există nicio retetă în afară

de aceea de a continua să te iubeşti pe tine însuţi, de a putea să faci să coexiste în mod armonios această iubire pentru celălalt cu o iubire de sine care să rămână vie.

Cred că mă iubesc destul cât să îmi fiu o bună tovarăşă atunci când petrec timp cu mine însămi, pentru a nu-mi maltrata calităţile, care sunt nenumărate (râd în timp ce scriu asta).

Ca să închei, cred că viaţa e frumoasă şi îmi doresc să o văd mereu aşa, indiferent ce s-ar întâmpla. Chiar acum simt multă bucurie la gândul că vă pot scrie toate aceste lucruri şi vi le trimit ca atare – strălucitoare, luminoase şi pline de această căldură care mă locuieşte pe dinăuntru...”

Aşadar, iată cum este posibil să continui să te respecţi iubind fără să te simţi iubit, aflându-te în starea de dăruire proprie iubirii care este primită şi amplificată de

către prezenţa, ascultarea şi deschiderea celuilalt. Să mergi mai departe cu o relaţie în care unul este în zona percepţiilor, iar celălalt, în zona sentimentelor. Ştiind că acela care iubeşte va fi singurul care îşi va hrăni, care îşi va alimenta iubirea, că va trebui să sondeze în propriile resurse pentru a-i oferi fiinţei iubite ce e mai bun din el.

Faptul că e îndrăgostit îi dă o forţă incredibilă celui sau celei care poartă în sine o asemenea iubire necondiţionată. Necondiţionată în sensul
în care nu pretinde reciprocitate, în sensul în care acceptă că sentimentele celuilalt pot stărui în astre sau în altă parte...

Tuturor celor care îşi spun prietenii mei

Vouă, prieteni, tuturor celor care pretindeţi că mă iubiţi sau că mă apreciaţi.

îi mulţumesc vieţii de mai multe ori pe zi că pot să vă număr printre prietenii mei, căci fără voi viaţa mea ar fi mai lipsită de gust, plină de platitudine şi de nonsens.

Vă ador atunci când nu îmi dati trei telefoane I
în decurs de patruzeci de minute: primul, ca să mă întrebaţi dacă nu cumva mă deranjaţi; al doilea, ca să îmi confirmaţi că nu aţi avut intenţia să mă deranjaţi; iar al treilea, ca să mă încredinţaţi de faptul că vă pare într-adevăr rău că m-aţi sunat în acel moment şi că poate m-aţi deranjat... dar că nu asta era intenţia voastră; şi, de altfel, n-

ar trebui să mă surprindă să primesc un mesaj din partea voastră, pentru ca în sfârşit să vă pot suna, ca să vă încredinţez şi să vă confirm că nu m-aţi deranjat... dar chiar deloc!

Vă iubesc atunci când nu încercaţi să îmi impuneţi dorinţele sau aşteptările voastre; când acceptaţi faptul că nu mă alătur vouă, că nu pot să vă primesc la mine; când nu încercaţi să mă învinovăţiţi pentru faptul că nu am răspuns la cele cinci scrisori ale voastre de săptămâna trecută, când m-am mulţumit să-mi văd de munca mea; să răspund la cele vreo sută de scrisori pe care le primesc în fiecare zi (lucrătoare – totul este relativ), să ascult cele vreo cincizeci de apeluri zilnice (inclusiv duminica!).

Vă preţuiesc atunci când nu căutaţi să vă amestecaţi în intimitatea mea; când nu îmi puneţi întrebări despre ceea ce am făcut sau nu am făcut; când acceptaţi faptul că mi-aş putea trăi viata fără să trebuiască să dau socoteală nimănui; când toleraţi faptul că exist şi în afara voastră... Atunci da, atunci chiar am chef să fiu prietenul vostru în continuare...

Vă îndrăgesc nespus atunci când nu simţiţi nevoia să vă manifestaţi ataşamentul fată de mine, nu prin atenţii sau gesturi prevenitoare, ci prin cerinţe, prin dorinţe, prin plângeri; prin aşteptări care mă depăşesc şi care îmi conferă adeseori sentimentul că prietenia voastră nu face decât să pună degetul pe tot ceea ce nu am; pe tot ceea ce îmi lipseşte, pe tot ceea

ce vă dezamăgeşte...

Vă port în inima mea atunci când nu mă trezesc cu voi la usă neanuntati, cu nevastă şi copii, şi câteodată chiar cu prieteni cărora ţineţi cu tot dinadinsul să le arătaţi ce... prieten bun vă sunt eu vouă; când faceţi gestul prietenesc de a- mi telefona cu câteva zile mai înainte, şi nu doar când sunteti la usă...

Ah, prietenii mei, vă venerez atunci când simt că nu încălcat! distanta sănătoasă dintre noi:

aceea despre care indienii din Canada spun că este distanţa de la care ştim drumul către casă; aceea de la care nu vedem casa prietenului, nici acoperişul casei, nici coşul, ci doar fumul plutind pe deasupra dealurilor.

Prieteni, dacă v-aţi asemăna – ceea ce nu îmi pot închipui – cu cei pe care tocmai i-am descris, atunci da, categoric, aş accepta fără prea multe regrete sau scrupule să renunţaţi la prietenia voastră pentru mine!

Aşa de grea e viaţa... oare?

Aud foarte des spunându-se că viaţa e grea, dură, nemiloasă, că nu face daruri... Există un întreg ansamblu de acuzaţii scandaloase, nedrepte, generalizante formulate împotriva vieţii, care îi scutesc pe cei care le produc de o interogaţie asupra propriei relaţii cu viaţa şi asupra gradului lor de responsabilitate faţă de propria existenţă. Şi, făcând asta, ei par să îi reproşeze vieţii abuzurile la originea cărora cel mai adesea se află chiar ei înşişi, cu cea mai desăvârşită rea-voinţă.

Confundând *viaţa* cu *existenţa,* ei uită astfel că viaţa este un miracol permanent, că ea se oferă fiecăruia, mai ales celor care ştiu să o primească. Cu o generozitate uriaşă, ea se aşază în profunzimea fiecărei celule, a fiecărei particule, a celei mai infime bucăţi de pe acest pământ pe care îl locuim. De milenii întregi, ea oferă tot ce are mai bun, fără să se descurajeze... cel puţin până astăzi!

Faţă în faţă cu viaţa, ţine de noi să acceptăm să ne responsabilizăm şi să demistificăm unele dintre alibiurile pe care ni le oferim, fie pentru a o maltrata sau violenta, fie pentru a o nega sau pentru a uita să o iubim şi să o ocrotim în fiinţa noastră. Războaiele aşa-zis „moderne” şi întregul lor arsenal tehnologic, terorismul

din ce în ce mai puţin orb, din ce în ce mai ţintit, din ce în ce mai eficient, multiplele forme de poluare, viclene, infiltrate chiar în miezul sâmburelui vieţii, manipulările genetice din ce în ce mai performante sunt tot atâtea lovituri mortale pe care i le aplicăm vieţii, cu o constanţă şi cu o eficientă din ce în ce mai terifiante.

I

Noi, oamenii, avem cu viaţa o relaţie de o rară incompetenţă, o relaţie alcătuită din exploatare, aservire, manipulare şi distrugere, care se amplifică neîncetat, fără ca noi să găsim limite pentru propriile rătăciri şi excese. Poate că, într-o bună zi, viaţa se va revolta? Poate că, excedată de atâta nedreptate şi inconştienţă, ne va alunga din... Viată?

I

Adorăm zei surzi şi orbi, dăm slavă hazardului sau norocului, ne aprindem la iluziile horoscoapelor la conservă, vrem să credem în magia unui iraţional de mâna a doua, propus în kit gata de utilizare pentru a înşela angoasa şi disperarea, cumpărăm de pe piaţa intimităţii ascultarea, atenţia, bunăvoinţa specialiştilor în terapii de sporire a stării de bine, ne refugiem mai multe ore pe zi în universuri virtuale pentru a scăpa de prezent şi astfel ne separăm din ce în ce mai mult de elanul vital de care avem cea mai mare nevoie. Am trecut, în câteva decenii, de la viaţă la supravieţuire.

Dacă ne-am putea aduna în jurul câtorva valori – precum iubirea, respectul, toleranţa, armonia – care ne-ar alimenta forţele dătătoare I
de hrană pentru a-i permite vieţii nu doar să supravieţuiască, ci să crească, să se

dezvolte şi să se răspândească în toate dimensiunile existentei noastre...

Dacă am putea cădea la pace cu bucăţica de viaţă pe care am primit-o cu împrumut în momentul concepţiei noastre, pentru a comunica de la viaţă la viaţă cu aproapele nostru (înainte să se îndepărteze tot mai mult), dacă am accepta să „relaţionăm” de la viaţă la viaţă cu fiecare bucăţică din universul nostru apropiat...

Aşa l-am putea ajuta pe fiecare în parte să îşi îmblânzească şi să îsi înnoiască relaţia cu viata

care sălăşluieşte în el, să îşi păstreze speranţa în imensele sale resurse, să nu mai confunde viaţa cu existenţa, crezând în continuare că viaţa este dificilă, capricioasă ori nedreaptă, ci onorând-o ca pe manifestarea unui miracol permanent şi generos.

Astăzi, am îndrăznit să spun...

Astăzi, am îndrăznit să îi spun prietenului meu că mi-aş fi dorit să am părinţi ca ai lui. El mi-a răspuns: „Dacă vrei, facem schimb!” Deci şi el crede că părinţii lui nu sunt părinţi cu adevărat...

Astăzi, am îndrăznit să îmi încep lecţia spunându-le elevilor mei: „Sunt foarte fericit, o să am un bebeluş!” Poate că n-ar fi trebuit să le vorbesc aşa, pentru că l-am auzit pe Paul, din rândul al doilea, dându-mi replica: „încă un nefericit pe Terra!”

Astăzi, ca de altfel foarte des, am minţit-o pe mama. Când m-a întrebat, imediat ce m-am întors acasă: „Cum a fost la şcoală?”, eu i-am răspuns, ca de fiecare dată: „Super. Totul e OK, nicio problemă.” Da, chiar trebuia să o încredinţez de asta, e asa neliniştită! Cum as fi putut să îi spun că nu-mi merge bine deloc, că sunt trist de când Karine nu mai vrea să îmi vorbească sau că un elev mai mare mă taxează în fiecare săptămână cu cinci euro, că îmi vine să dau foc şcolii, că mi-ar plăcea să plec – nu ştiu unde, dar foarte departe?! Că mă simt prea mic, că mă sufoc în propriul corp...

Astăzi, le-am spus tuturor celor din clasa mea că am fost încolţit de patru zdrahoni de doi metri şi că de-aia nu am putut riposta!

Doar că în realitate a fost un singur tip, un amărât cu un cap mai mic decât mine, dar care avea un aer atât de amenințător, încât m-am temut să nu îmi facă rău!

Astăzi, mi-am spus – de fapt, m-am întrebat – dacă nu m-am înşelat alegându-mi meseria de profesor, dacă mi se potriveşte cu adevărat. Ieri, în mijlocul lecţiei, Coralie mi-a aruncat-o în faţa întregii clase: „Nu ştiţi nimic despre viaţă, în fond n-aţi plecat niciodată din şcoală! Viaţa adevărată nu e ce ne învăţaţi, e tot ce ştim noi, lucruri despre care nici măcar nu putem să vorbim!”

Astăzi, i-am spus profei mele de germană, care îmi este şi dirigintă: „Mdea, ni se rupe de profi, ei nu pricep niciodată nimic!” Ea mi-a răspuns: „Spune-mi acelaşi lucru în germană.” Nu am ştiut – cu ea am avut mereu sentimentul că într-
I
adevăr trebuie să ştii ce spui!

Astăzi, le-am spus părinţilor mei ceva care i-a emoţionat, i-am simţit foarte prezenţi când le-am vorbit despre fricile din mintea mea de copilă, cum că ei nu arfi părinţii mei adevăraţi. Credeam că fusesem o copilă găsită, depusă în faţa uşii unei biserici. În Europa, aproape de poarta principală a anumitor biserici, exista pe timpuri un fel de deschizătură, ca într-o cutie, în care „mamele fete”, aşa cum li se spunea pe atunci, puteau să depună copilul pe care îl aduseseră pe lume şi pe care se gândeau că nu îl pot creşte singure.

Astăzi, m-am hotărât să nu mai calc strâmb, pentru că Marie-Josée mi-a spus că mă iubeşte şi că nu îi plac minciunile.

Astăzi, am întrebat-o pe blonda mea (care e brunetă): „Ce e iubirea?” Ea mi-a răspuns: „Iubire e când tu îmi furi în fiecare zi din geantă o bucată de ciocolată, iar eu pun una în loc, special pentru tine.”

Astăzi, i-am spus calculatorului meu, pe un ton foarte natural: „Să nu te mişti, mă întorc.” El, cel puţin, e fidel, nu profită de absenţele mele ca să îmi tragă clapa. Rămâne în *stand-by* şi îl trezesc cu o simplă mângâiere, e mereu gata şi disponibil, nu precum prietenul meu!

Astăzi, i-am spus mamei: „Ştii, trebuie să plec, să îmi trăiesc viaţa în libertate, să muşc din ea cu toţi dinţii” şi ea mi-a răspuns: „0, Doamne! De când visez la asta...”

Astăzi, i-am spus soarelui: „Bună dimineaţa, soare! Ridică-te şi străluceşte, de ce n-o faci în dimineaţa asta? Nu eşti deloc amabil.” Cred că
uneori soarele este surd.

Astăzi, le-am spus copiilor mei: „Stop. Nu mai am bani să vă dau şi o să fac plângere împotriva voastră pentru escrocherie afectivă!” Nu au râs deloc.

Poate să pară surprinzător, însă astăzi am spus nu. Am îndrăznit să spun nu! Nu îmi vine să îmi cred urechilor! Mai bine de şaizeci de ani de

aşteptare, ca să rostesc aceste două sunete mititele cu voce răspicată, inteligibilă. Ce performanţă! l-am spus nu femeii care voia să mi-o ia înainte la casa de marcat, sub pretextul că nu luase decât o baghetă. Am ieşit din magazin murmurând: „Am spus nu, am spus nu...” Am aranjat cumpărăturile în portbagaj, cu zâmbetul pe buze, fredonând: „Am spus nu, am spus nu...” Am ieşit din parcare exultând şi râzând, aproape urlând la volanul maşinuţei mele: „Am spus nu, am spus nu...” Am săltat în sus pe scări cu pas uşor, fluierând: „Am spus nu, am spus nu...” Abia întoarsă acasă, i-am povestit soţului despre izbânda mea: „îţi dai seama, am spus nu, am spus nu...” El m-a privit cu un aer straniu şi mi-a răspuns: „Nu cumva să te gândeşti să îmi spui nu şi la ştii-tu-ce, că stricăm prietenia!” Am spus: „Da.”

Astăzi, am spus: „STOP! AJUNGE!” M-am săturat să vă fac pe plac tuturor. Redevin eu însămi: încăpăţânată, tare-n gură, nervoasă, tranşantă, nebună.

Astăzi, am spus: „Mă apuc de gastronomia fină şi o să încerc tofu cu bucurie!” Noul meu prieten mi-a răspuns: „Nu vrei mai bine să te invit la McDonald's bio?”

Astăzi, le-am spus micuţelor de la lecţia de vioară: „0 să imităm ciripitul rândunelelor.” Mi-am lovit arcuşul de corzile viorii. Ele s-au încruntat şi au ciulit urechile. „Haideţi, încercaţi şi voi!”, le-am spus. Au atins corzile uşor, cu o

mângâiere timidă, şi s-a auzit de parcă ar fi ciripit nişte păsărele.

Uşor de zis, greu de făcut!

La sfârşit de vacanţă, la început de an sau după o aniversare, luăm numeroase decizii la nivel mintal. Adeseori sunt rezoluţii care au legătură cu viata noastră cotidiană sau cu aceea a apropiaţilor noştri, rezoluţii care urmăresc să introducă în existenţa noastră o schimbare, o îmbunătăţire.

Aceste hotărâri pot fi luate fie vizavi de propria persoană (decizii care ne vizează în mod direct), fie vizavi de alţii (apropiaţi sau mai puţin apropiaţi) – şi asta în două direcţii:

- Ce ar trebui să facem ca să fim mai buni, mai despovăraţi, ca să avem relaţii mai bune.
- Ce nu ar mai trebui să facem ca să evităm să ne poluăm existenţa, ca să nu mai îndurăm situaţii supărătoare.

Astfel putem anticipa multiple schimbări în vieţile noastre. Să schimbăm locul cutărei sau cutărei piese de mobilier, să aranjăm altfel lenjeria sau să organizăm diferit atelierul, să ne poziţionăm mai clar faţă de unul dintre copiii noştri, să ne facem altă coafură, să ne schimbăm alimentaţia, să ne luăm un abonament la teatru sau la bibliotecă şi multe alte rezoluţii pe care le

considerăm benefice pentru noi înşine.

Anumite decizii pe care le luăm (întotdeauna în capul nostru!) vor avea legătură cu viaţa noastră intimă (personală sau de cuplu) ori cu munca noastră. Am putea fi tentaţi să ne reluăm studiile, să ne apucăm de pictură, să învăţăm să cântăm la pian sau să facem ceva pentru cei mai amărâţi dintre noi. Apoi, punerea în practică a tuturor acestor proiecte ridică alte probleme! Multe dintre aceste proiecte se vor naşte de-a lungul vacanţelor mari. Căci vacanţele, contrar părerii multora, sunt perioade în care trăim un anumit număr de tensiuni, în care frustrările resimţite de- a lungul anului care tocmai s-a scurs urcă la suprafaţă sau în care dorinţele de schimbare se trezesc la viaţă şi par să se împlinească sub cerul albastru. Vacanţele ne oferă un timp în care ne luăm răgazul de a visa, de a anticipa, de a ne imagina tot ceea ce am putea face sau schimba în vieţile noastre. Şi în imaginarul nostru încep să încolţească, apoi să se ia decizii (de preferinţă definitive!), rezoluţii (pe care ni le-am dori ireversibile!).

Rezoluţiile bune servesc la alimentarea unei speranţe mereu prezente în fiecare dintre noi, potrivit căreia o stare de mai bine chiar este posibilă. Ele ne hrănesc imaginarul şi nevoia de creativitate. Şi chiar şi atunci când nu ne ţinem

de ele, vor fi declanşat în noi o dinamică energetică binefăcătoare, căci sunt echivalentul unei guri de oxigen. Ele ne smulg din starea de pasivitate, delăsare sau

renunţare pentru a ne antrena într-o mişcare de deschidere, spre o mai mare libertate.

Dar vom întâmpina dificultăţi şi în a ne ţine de aceste rezoluţii. Căci între imaginarul nostru şi realitate se cască adesea o prăpastie, o falie imensă peste care nu întotdeauna este posibil să treci, căci dacă trăim în cuplu sau în familie, rezoluţiile noastre îl vor implica în mod necesar şi pe celălalt – pe ceilalţi! Şi celălalt sau ceilalţi vor adera, poate, la aspiraţiile noastre, poate că le vor susţine, dar cel mai adesea le vor frâna, ba chiar sabota. Hotărârile pe care încercăm să le luăm presupun adeseori o susţinere din partea cercului de apropiaţi, încurajări, dar şi rătăciri peste care va trebui să trecem fără să ne descurajăm. Căci hotărârile cel mai dificil de respectat sunt acelea pe care le luăm în vederea unor schimbări care ne privesc pe noi înşine.

Pentru a reuşi să ni le punem în practică, există câteva căi, câteva piste pe care le-am putea urma. Poate să acceptăm că, printre toate aceste rezoluţii, s-ar putea să fie nevoie să facem alegeri, să le reţinem şi să ne agăţăm de acelea care ni se par realmente vitale, esenţiale. Să ne amintim că a alege înseamnă a renunţa. Şi chiar dacă nu păstrăm decât o singură rezoluţie, să ne ţinem de ea. Un ajutor foarte eficient constă în a o simboliza printr-un obiect (o pietricică, o cochilie, o medalie) pe care îl putem purta asupra noastră, într-o manieră vizibilă pentru anturajul nostru – nu decizia

luată, ci obiectivul pe care ni l-am stabilit. Dacă m-am hotărât să renunţ la fumat, acest obiect va servi la a-l avertiza pe celălalt că, dacă îmi oferă o ţigară, e ca şi cum m- ar incita să îmi încalc propria decizie.

0 hotărâre de care ne ţinem este şi un fel de a r i ne respecta, de a ne afirma, de a ne consolida stima de sine şi de a ne mărturisi în fata celorlalţi coerenţa şi curajul.

Ce ne oboseşte... cu adevărat!

Contrar multor idei primite de-a gata, nu cantitatea de muncă este cea care ne oboseşte cel mai mult, ci lipsa de coerenţă dintre finalitatea activităţii practicate şi adevăratul nostru interes. Ceea ce ne epuizează este distorsiunea dintre competenţele noastre şi rezultatul obţinut, lipsa de armonie dintre percepţiile noastre şi reacţiile celuilalt.

0 activitate pe care nu am ales-o noi, impusă, puţin gratificatoare sau frustrantă în efectele ei este energetivoră prin faptul că ne determină să consumăm mai multă energie decât ne restituie. De aceea este obositoare, foarte obositoare!

Există nevoia de a conferi valoare unui rezultat, de a-l simţi validat deopotrivă de către noi înşine şi de către cei din jurul nostru. Energia noastră se dispersează şi se epuizează atunci când nu ne simţim înţeleşi în aşteptările noastre. Vă invit aici să nu confundaţi aşteptarea cu cerinţa – adeseori,

cerinţa nu este decât masca pe care şi- o pune aşteptarea care se află în spatele ei!

Mai este şi starea noastră emoţională, legată de o experienţă intimă (viaţă conjugală, personală sau familială) sau de reactivarea imprevizibilă a unor conjuncturi vechi, a unor răni neexprimate, a unor sentimente înăbuşite într-o confruntare puţin mai aprinsă cu un apropiat sau cu cineva din afară. Puţina gratificare sau recunoaştere din partea celuilalt pentru ceea ce am făcut sau scoaterea în evidentă a tot ceea ce nu a fost făcut ne epuizează mai mult decât munca depusă.

Mai sunt şi acele frustrări legate de irupţia imprevizibilului, care ne bulversează previziunile, care ne derutează în acţiunea pe care o întreprindem, care ne obligă la reajustări, ba chiar la noi interogaţii.

Ceea ce ne oboseşte foarte mult sunt reprosurile, acuzaţiile directe sau implicite pe care le resimţim la adresa acţiunii noastre în mod recurent: „Ai făcut asta când trebuia să faci ailaltă”, „Ai spus ailaltă când trebuia să spui astalaltă”.

Mai sunt şi toate autoacuzările pe care ni le însuşim la nivel mintal: „Nu am făcut cutare lucru, când trebuia să-l fac”, „Nu am zis cutare lucru, când ar fi trebuit să vorbesc”.

Toate acestea ne rănesc, ne obosesc şi, în consecinţă, ne cer să investim o grămadă de energie pentru a ne justifica sau pentru a încerca să ne păstrăm o imagine de sine pozitivă.

Mai sunt şi toate rămăşiţele vătămătoare

ale i i r
comunicării nefăţişe, ale lucrurilor nespuse care circulă pe tăcute, ca o otravă, între două persoane apropiate, ale judecăţilor de valoare, ale etichetelor puse pe comportamente prezente sau mai vechi.

Toate acestea ne vor permite să înţelegem mai bine că, atunci când ne aflăm în faţa cuiva, nu trebuie să confundăm persoana fizică cu persoana energetică. Astfel, într-un anumit moment din zi, o persoană poate să fie fizică, în cea mai bună formă a sa (dacă a evacuat poluarea din ajun), iar câteva ore mai târziu nu mai rămâne decât o treime sau jumătate din persoana energetică. Pentru că între timp a avut loc echivalentul unei hemoragii energetice, legate de incidente benigne, de frustrări, de represiunea imaginară care izbucneşte şi face ravagii în capul anumitor persoane: „Sunt sigur că el sau ea a considerat că nu am fost la înălţime, că îmbătrânesc, că m-aş fi putut descurca mai bine.” Este important să devenim conştienţi de acest fenomen şi să nu asimilăm persoana fizică (prezentă) persoanei energetice, care trebuie totuşi să facă fată tuturor exigentelor sau aşteptărilor prezente într-o relaţie.

0 mică observaţie: dacă sindicatele şi r f asociaţiile profesionale se pot întrece în a ameliora condiţiile exterioare de muncă, condiţiile interioare nu pot fi ameliorate decât printr-un efort personal de conştientizare şi deprindere a celei mai bune maniere de a ne gestiona relaţia cu munca şi relaţia cu noi înşine r f
r i

şi cu colegii noştri, cu superiorii şi cu persoanele apropiate.

Lupta pentru demnitate: o luptă la timpul prezent!

între multiplele – ca să nu spun infinitele – noastre nevoi, aceea de demnitate nu se numără printre cele mai mici, chiar dacă nu este recunoscută întotdeauna. As defini această nevoie prin necesitatea noastră de a rămâne în picioare, de a ne înfrunta îndoielile, de a ne repara greşelile, de a ne mărturisi valorile, de a avea umilinţa să acceptăm imperfecţiunile vieţii (ceea ce nu înseamnă să colaborăm cu ele sau să le întreţinem), cu respect faţă de sine şi faţă de cei din jur.

Putem răspunde la nevoia noastră de demnitate – nevoie intensă, dar adeseori secretă – prin intermediul a cel puţin două demersuri: unul, personal, care trece printr-o atitudine interioară pe care o adoptăm pentru a rămâne drepţi, centraţi, corecţi în faţa dificultăţilor vieţii; celălalt, care trece printr-un ansamblu de atitudini şi de comportamente destinate să facă faţă interpelărilor sau răspunsurilor anturajului nostru, care vin spre noi şi care ne-am dori să poarte amprenta unui minimum de respect.

Lupta pentru demnitate, înainte de a merge spre aceia care, în lume, sunt batjocoriţi sau umiliţi, începe printr-un demers personal: să începem să ne

respectăm pe noi înşine, îndrăznind pur şi simplu să spunem nu, având curajul de a ne mărturisi propriile valori, de a ne poziţiona faţă de nişte valori diferite. Să spunem nu atunci când ceea ce vine spre noi, indiferent de intenţiile celuilalt, nu este bun pentru noi, nu este de primit sau este inacceptabil.

Lupta pentru demnitate înseamnă să nu rămânem prizonierii unui sentiment de neputinţă, de resemnare, de acceptare pasivă în faţa a ceea ce ne înconjoară sau ni se întâmplă, mai ales când acel lucru pare inevitabil sau întâmplat de la sine.

Mai înseamnă şi să nu ezităm să ne trezim, aşadar să ne indignăm. Să ne regăsim o libertate de gândire. Acest lucru Stéphane Hessel— l-a scris într-o manieră magnifică, invitându-ne să îndrăznim să ne mărturisim indignarea, să ne manifestăm nu numai dezacordul, ci mai ales dorinţele, speranţa în faţa degradărilor prezentului, în faţa violenţelor pe care le răsfrângem asupra viitorului, adică asupra generaţiilor care ne vor urma.

Există astăzi, trebuie spus, o pierdere anunţată a viitorului, un soi de prăbuşire programată de surzenia, de orbirea celor pe care îi lăsăm să ne guverneze. Lupta pentru demnitate mai înseamnă şi să acceptăm să ne schimbăm comportamentele, să nu ne întreţinem iluziile şi nici să nu ne ascundem în spatele lor. Textele şi acţiunile lui Edgar Morin[15] ne pot ajuta mult în acest domeniu. Să avem încredere în improbabil, să lăsăm să germineze imposibilul, să ne lăsăm posibilităţile să facă implozie.

Şi mai cred şi că acest lucru presupune să revizuim locul acordat femeilor, să reinventăm relaţiile bărbati-femei în această lume dominată
încă[I] de către[I] masculin. Asta înseamnă să operăm o metamorfoză importantă atât pentru unele, cât şi pentru ceilalţi, să o lăsăm mai moale cu comportamentele de apropriere, de posesivitate, să renunţăm la putere pentru a lăsa să iasă la iveală mai multă împărtăşire, mai mult dialog şi mai multă creativitate comună. în acest domeniu, femei precum Françoise Dolto, Alice Miller, Marie-France Hirigoyen, Paule Salomon, Christiane Singer şi bărbaţi precum Thomas d'Ansembourg şi Guy Corneau au depus mari eforturi, încununate de realizări.

Aşa putem descoperi că nu suntem singuri, că facem parte dintr-un curent, dintr-o mişcare, dintr-o fraternitate mult mai mare decăt ne-am putea-o închipui şi putem înţelege că lupta pentru demnitate în oraşul nostru, în cartierul nostru, în întreprinderea noastră înseamnă să depunem mărturie pentru şi să trăim în acord cu respectul faţă de sine şi faţă de celălalt.

Indignez-vous!, Indigène Éditions, 2010. (N. a.) *Vezi* şi ediţia în limba română: *Indignaţi-vă!,* traducere din franceză de Adriana Bădescu, Nemira, Bucureşti, 2011.

Vezi, de pildă, O *nouă cale. Lecţiile coronavirusului* (Edgar Morin în colaborare cu Sabah Abouessalam), traducere din franceză de Anca-Maria Pănoiu, Curtea Veche Publishing, Bucureşti, 2021.

Să cultivăm liniştea

I

Avem cu toţii plăceri intime, solitare sau împărtăşite – vă rog frumos, nu vă gândiţi una- două la acele plăceri personale intense la care nici măcar eu nu mă gândesc! Mă refer la acele plăceri care iau naştere în jurul căutării unei stări de mai bine sau în jurul practicării unor activităţi ludice, estetice, a unei diversităţi de activităţi creative sau pur şi simplu relaţionale în care căutăm ceea ce este bun, frumos, surprinzător sau incredibil. Cum ar fi să ascultăm muzică, să cântăm, să citim poezii cu voce tare, să pictăm, să îngrijim trandafirii în grădină sau să cultivăm roşii ori chiar să visăm pe terasă, să pescuim sau să ne scăldăm fără altă haină pe noi decât cea pe care ne-a dăruit-o natura.

Dar există şi o plăcere personală accesibilă fiecăruia dintre noi, pe care o putem savura şi chiar pune în comun: aceea de a cultiva, de a întreţine, de a ocroti în jurul nostru liniştea. Liniştea, această calitate a existenţei atăt de rară, atât de fragilă, atât de necesară stării noastre de bine, echilibrului, confortului nostru.

Unii dintre noi au acest noroc extraordinar de a trăi într-un mediu protejat de majoritatea formelor de poluare fonică existente în alte părţi (în marile oraşe, de

exemplu!) şi încă mai mult în alte zone ale lumii, în care domină furia şi disperarea, aşa cum aflăm uneori din buletinele de ştiri. Aşa că ne-am putea lua şi noi angajamentul de a ocroti liniştea. Acesta nu poate fi decât un angajament foarte personal, care se sprijină pe puţin, care presupune puţine mijloace, ba poate chiar numai un pic de coerenţă şi, mai ales, o intenţionalitate concretă, anume capacitatea de a merge dincolo de o poftă de moment sau de o dorinţă, către punerea ei în practică.

Astfel, de exemplu, putem să vorbim fără să ne simţim obligaţi să ridicăm vocea, să reducem decibelii sistemului audio, să avem grijă să nu urlăm în telefonul mobil pentru a-i vorbi cuiva care, deşi se află la antipozi, ne poate auzi şi fără să ne forţăm vocea! Nu e nevoie întotdeauna să

strigăm[I] după câine (sau după soţie, sau după soţ!) ca să ne facem auziţi, nici după vreun vecin zgomotos pentru a-i aminti că avem nevoie să dormim.

Să cultivăm liniştea şi – sau mai ales – în

interiorul nostru (încă[I] de[I] dimineaţă), să ne potolim resentimentele (prea poluante), să ne calmăm nerăbdarea (atât de frecventă), să ne rezolvăm iritările (invadatoare), să surâdem la propriile indignări (întotdeauna justificate!).

Să cultivăm liniştea înseamnă şi să învăţăm să

ne respectăm respectând[I] acest colţ[II] de paradis, chiar dacă şi noi credem, ca anumite persoane, că paradisul adevărat

este în cer şi că ne aşteaptă.

Să cultivăm liniştea începând de astăzi, fără să aşteptăm să o facă alţii înaintea noastră. Să începem chiar acum, în acest moment.

Să ne arborăm mica pancartă interioară: „Aici este posibil să fii liniştit fără să te forţezi!”

Apropo de cultura sinelui

Dezvoltarea uimitoare şi uneori explozivă a unei reviste precum *Psychologies,* apariţia în majoritatea marilor media a unei pagini de „relaţii umane” fac să ia naştere, într-un număr tot mai mare de femei şi de bărbaţi, aspiraţii deopotrivă vitale şi contradictorii. Vitale cu siguranţă, căci este vorba despre această nouă conştientizare a unei exigenţe şi a unei vigilenţe mai mari cu privire la nevoile noastre relaţionale şi despre această însetare de a ne angaja mai mult într-o muncă cu şinele pentru a accede la împlinirea propriilor posibilităţi, pentru a ne întâlni cu ce este mai bun în noi. Dar şi contradictorii, pentru că această mişcare în direcţia unei culturi a

sinelui, oricât de gratificatoare şi de intensă ar fi, nu poate să se oprească la individ, ci trebuie, în cazul celor care acceptă să se proiecteze într-un viitor mai luminos, să ducă la căutarea unei duble reconcilieri.

Una, delicată şi întotdeauna fragilă, este reconcilierea cu această planetă care ne-a primit acum câteva milioane de ani şi cu

care este urgent să restabilim o relaţie de respect, de dragoste şi de recunoştinţă, inventând alte moduri de consum, noi forme de energie, noi relaţii cu ceilalţi – relaţii mai puţin încărcate de
I I I II
agresivitate şi de posesivitate.

Cealaltă, şi mai dificilă – căci se referă la esenţa însăşi a spiritualului –, constă în a prilejui întâlnirea cu divinul care se caută în fiecare dintre noi şi care se înfruntă şi se pierde în atâtea conflicte, nedreptăţi, violenţe şi războaie sau, în mod şi mai patetic, într-o supravieţuire cotidiană dependentă de hiperconsum şi de fuga în virtual.

Miza este riscantă: omul a fost dintotdeauna un prădător, ale cărui forţe distrugătoare se sprijină astăzi pe instituţii sau pe tehnologii avansate, în timp ce forţele iubirii, pe care le-ar putea dezvolta, sunt personale şi intime; dar conectându-se, aceste forţe pot – sau cel puţin aceasta este speranţa mea – să contrabalanseze violenţa şi deznădejdea.

Una dintre marile aşteptări ale femeilor şi bărbaţilor de astăzi îmi pare a fi o căutare a armoniei cu ansamblul tuturor acestor forte care

I ne

locuiesc şi care ne pun în mişcare tot atât de mult cât pot să ne distrugă. Acest lucru trece, în cea mai mare parte a timpului, printr-o muncă cu sine, care sine nu va rămâne doar egocentric şi narcisic, aşa cum ar putea crede anumite persoane, ci se va deschide spre relaţii mai bune cu celălalt şi

cu mediul înconjurător, chiar dacă asta ridică noi exigenţe şi rigori care duc la curăţarea de uscături a multora dintre relaţiile
vechi, la limpezirea şi asanarea lor. Cultura sinelui care se dezvoltă astăzi lasă să se întrevadă o schimbare profundă în relaţiile bărbaţi-femei, cu condiţia ca atitudinea politic corectă – mereu pe urmele unei represiuni sau ale unei posibile regresii – să nu frâneze mişcarea.

Despre necesitatea vitală de a învăţa să ne definim într-o relaţie apropiată sau mai extinsă

Indiferent de vârstă, trebuie să ne poziţionăm, să ne afirmăm – pe scurt, să ne definim –, să spunem clar unde ne situăm faţă de cutare sau cutare problemă, împrejurare sau alegere care se cere făcută. Căci dacă nu ştim să ne definim în raport cu apropiaţii noştri sau în cadrul relaţiilor semnificative din viaţa noastră, riscăm să fim definiţi de către ceilalţi... şi deci să nu ne f I f
recunoaştem în percepţia lor despre ceea ce suntem, să nu ne simţim înţeleşi şi respectaţi.

A ne defini presupune câteva demersuri.

A învăţa să ne poziţionăm, să ne situăm în raport cu aşteptările şi cerinţele celuilalt Asta

înseamnă că va trebui să ne asumăm riscul de a ne afirma în faţa lui şi poate chiar de a-l necăji sau dezamăgi, dacă răspunsul nostru nu va corespunde dorinţelor sale. Ne-ar fi de ajutor să îi spunem: „Dacă îţi asumi riscul să îmi faci o cerere, asta înseamnă că îţi asumi şi riscul răspunsului meu, altfel nu ar mai fi o cerere, ci o exigenţă deghizată!” Este vorba, aşadar, despre a nu-l lăsa pe celălalt să creadă că sunt întotdeauna acolo unde mă vede el, de a-i arăta că nu sunt întotdeauna aşa cum mă vrea el, că nu gândesc şi nu percep neapărat aceleaşi lucruri ca el. în asta stă toată aventura diferenţierii, în care, fără a intra într-un ciclu de opoziţii şi de conflicte, putem încerca să ne afirmăm în faţa celuilalt, în faţa ideilor, credinţelor şi percepţiilor cuiva, chiar dacă nu ne este apropiat. Asta nu se dobândeşte o dată pentru totdeauna, ci este ceva care trebuie reînceput iar şi iar în meandrele unei relaţii. Şi eu cred că asta dinamizează mai mult o relaţie

I

decât să pretinzi că eşti mereu de acord cu partenerul tău.

A *îndrăzni să ieşim din definiţia*

în care celălalt încearcă uneori să ne închidă

Vreau să vorbesc despre judecăţile care ne sunt atribuite uneori, despre etichete, despre trimiterile la trecut, despre imaginile fixe prin intermediul cărora suntem percepuţi... de către aceia care cred că ne cunosc şi care încearcă să ne închidă în ele: „0, soţului meu, în afară de televizorul lui,

nu poţi să-i ceri nimic!”, „Ştiţi, pe soţia mea, dacă iese din bucătărie, n-o mai interesează nimic”. Tine de noi să ieşim din injoncţiuni, din clişee, din misiuni atribuite sau, mai simplu, din aşteptări prin care familia noastră, apropiaţii şi aceia alături de care trăim vor frecvent să ne definească. Şi asta, cel mai adesea, în funcţie de propriile aşteptări, dorinţe sau proiecţii asupra noastră, mai degrabă decât printr-o relaţie directă cu ceea ce suntem noi ca persoane.

A ne asuma riscul de a nu primi aprobarea anturajului

Căutarea unei afirmări personale şi nevoia de aprobare sunt cel mai adesea incompatibile. Este unul dintre conflictele interpersonale cel mai dureros de rezolvat. Avem adeseori nevoie de aprobarea celor pe care îi iubim, de a celor alături de care trăim. Cu sentimentul (adeseori eronat) că, dacă gândim sau facem acelaşi lucru ca ei, înseamnă că ne înţelegem bine! Căutarea autonomiei, care trece prin afirmare, nu se împacă deloc cu dependenţa legată de nevoia de a fi aprobaţi de către cei care ne sunt dragi. Să ne asumăm riscul de a ne afirma presupune să putem renunţa, măcar provizoriu, la aprobarea anturajului nostru cel mai apropiat (adică tocmai a aceluia din partea căruia ne aşteptăm la înţelegere!).

A *îndrăzni să ne poziţionăm în propriile aspiraţii, dorinţe sau proiecte* Asta înseamnă să îndrăznim să ne exprimăm, să vorbim (cu propriile cuvinte), făcând cereri directe,

exprimând dorinţe diferite de ale celuilalt, afirmându-ne propriile poziţii cu privire la cutare sau cutare situaţie. Ceea ce înseamnă şi să acceptăm o poziţionare diferită din partea celuilalt.

A plăti preţul

Dar, atenţie, în orice tentativă de nouă poziţionare sau de amorsare a unei schimbări, întotdeauna trebuie plătit un preţ. Anturajul apropiat nu înţelege întotdeauna, pare destabilizat. Poate reacţiona prin tentative de învinovăţire, prin judecăţi de valoare îndreptate asupra persoanei noastre, asupra actelor sau comportamentelor noastre. Poate chiar să ameninţe că luarea noastră de poziţie ne va conduce la eşec, la respingere sau la suferinţă. Celălalt ar putea încerca să îşi intensifice controlul asupra noastră, să îşi dubleze eforturile de a ne defini, să ne dicteze ceea ce trebuie să facem sau să nu facem, să spunem sau să nu spunem, uneori printr-o strategie de opoziţie, de respingere, de izolare sau de marginalizare.

Căci a creşte pe dinăuntru presupune să înfrunţi şi să treci câteva probe, precum şi să fii încredinţat de faptul că cea mai rea dintre singurătăţi nu este aceea de a fi de unul singur, ci singurătatea în doi – acea singurătate care îţi dă senzaţia că eşti închis într-un sistem relational în care îţi este greu să te recunoşti.

Să fii frumos pe dinăuntru

Dacă frumuseţea exterioară ne-a fost uneori dată de către părinţii noştri (aşa ni se spune!), dacă a fost opera parcursului labirintic al multiplilor factori – genetici, biologici, psihologici – care se pierd în misterele procreării, frumuseţea interioară... ei bine, ea are origini foarte diferite.

Ea poate reprezenta încheierea unui proces pe care l-am putea numi „muncă cu şinele”. Şi astfel să fie rezultatul unei treziri, echivalentul unei veniri pe lume, al unei renaşteri. Când avem acces la resurse imprevizibile, la treziri ale conştiinţei, la o nouă interogare asupra obiceiurilor, comportamentelor sau conduitelor care până la momentul respectiv ne închideau într-un personaj, într-o uniformizare sau într-un sistem relaţional în care domina gestionarea unui cotidian devitalizat, atunci un întreg evantai de energii, vibraţii, pulsaţii ale vieţii se răspândeşte în corpul nostru şi ne transfigurează. Da, o cred cu tărie: frumuseţea interioară, pe care o percepem la anumiţi bărbaţi sau la anumite femei, poate fi reflexia unor călătorii intime, a unor întâlniri, a unor descoperiri care pe de o parte duc la o deschidere, la o mai mare ascultare a sensibilului, a indicibilului frumuseţii care ne înconjoară, iar pe de altă parte ne îngăduie să ne simţim mai

unificaţi, mai acordaţi, mai împăcaţi cu acest corp care ne aparţine.

Dar trebuie spus că una dintre cele mai frecvente origini ale frumuseţii interioare este dragostea. Adică atunci când un sentiment unic, dătător de tresăriri, ne locuieşte, ne împinge, ne transportă către o fiinţă care devine receptaculul tuturor gândurilor, al tuturor dorinţelor, al proiectelor noastre. Şi mai ales atunci când dragostea noastră întâlneşte faţă către faţă, foarte aproape, o altă dragoste, în deplină reciprocitate (ceea ce se întâmplă mai rar decât am crede). Atunci când sentimentele noastre sunt întâmpinate, primite, amplificate de către cel sau cea care le este destinatar(ă), întregul anturaj constată: „Ai întinerit, ai devenit mai luminos(oasă), străluceşti, nu te-am mai văzut niciodată aşa frumos(oasă)...” Remarcile nu contenesc şi atunci înţelegem că sentimentele pozitive, starea de bine, încrederea şi dragostea care sălăşluiesc în noi hrănesc o frumuseţe interioară care va răsuna, se va proiecta, se va arăta la exterior, irigându-ne întreaga fiinţă.

Frumuseţea interioară şi cea exterioară se pot atunci îmbina, armoniza, amplifica reciproc şi pot forma un tot. Plinătatea interioară, dinamismul afectiv, calitatea relaţiilor noastre vor fi echivalentul unui cernoziom tonic, dătător de viaţă, pentru a ne înfrumuseţa nu numai gândurile şi trupul, ci şi întregul fel de a fi pe lume.

Să îţi trezeşti conştiinţa sau să fii trezit de ea?

Niciodată de-a lungul existenţei mele nu am putut să răspund la această întrebare într-un mod care să mă mulţumească. Asa că m-am hotărât să o integrez, ca pe o opţiune posibilă, în peştera deja plină a descoperirilor mele, să o înregistrez în carnetele atent ţinute la zi ale sensibilităţii mele, să o includ în imensitatea resurselor mele (da, da, ca fiecare dintre voi, dragă cititorule).

Să îţi trezeşti conştiinţa nu poate fi un act voluntar, o decizie pe care să o iei într-o bună dimineaţă, încleştând fălcile şi bătând cu pumnul în masa de mic dejun, bazându-te pe bunăvoinţa brută pe care o simţi în tine în ziua respectivă.

Perioada pe care am petrecut-o spitalizat, în sanatoriu, între nouă şi paisprezece ani, a fost cea în care conştiinţa mi s-a trezit pornind de la stimulii din imaginaţia mea. Am stat cinci ani întins într-un ghips, de la glezne până la gât, şi nu cunosc un mijloc mai bun de a stârni, de a dinamiza şi de a produce o implozie a imaginarului, care parcurge astfel la galop teritoriile fabuloase a ceva mai mult decât doar gândul: o arborescenţă de imagini, o constelaţie de cuvinte, un torent de situaţii şi de visuri stârnite, din care vor emerge uneori o

luciditate incisivă, o înţelegere ascuţită şi spontană, o conştiinţă mai deschisă. în consecinţă, faptul de a-mi fi trezit conştiinţa a fost legat de capacitatea mea de a-mi modula gândirea pe trei dimensiuni: urcarea (înălţarea), coborârea (aprofundarea) şi deschiderea (expandarea, adică dilatarea). Toate acestea ca să ajung să văd dincolo de aparenţe, ca să îmi depăşesc certitudini şi credinţe dobândite de multă vreme.

Cred că trezirea propriei conştiinţe implică să fim capabili să dăm un sens evenimentelor din viaţa noastră, să simţim, dincolo de consecinţe, profunzimea şi consistenţa propriilor acte, care până atunci păreau evidente. Uneori cu un efect care se poate dovedi dureros: să trebuiască să ne reevaluăm angajamente care nu ne puneau nicio problemă, care nu se aflau sub semnul întrebării şi care se vor dovedi încărcate de un nou sens, salvator şi dinamizant.

Trei demersuri au fost esenţiale pentru mine în felul în care am putut fi trezit de conştiinţa mea.

La început, în vara în care aveam douăzeci de ani, a fost senzaţia că trebuie să îmi schimb meseria, să demisionez din postul de expert contabil stagiar, ca să mă înscriu la o formă de educaţie specializată şi, ulterior, la studii de psihologie, de fapt descoperirea unui univers uriaş, care m-a înglobat pentru totdeauna: relaţiile umane. 0 trezire a conştiinţei echivalentă r i r cu un declanşator care îmi spunea, la modul imperativ, că nu sunt la locul meu, care mă incita să fac o schimbare, ca să îmi asum o

alegere de viaţă care avea să îmi bulverseze întreaga existentă.

Un demers pasibil de a-mi fi făcut conştiinţa mai conştientă, adică de a mă fi făcut mai puţin dominat (poate) de către inconştient, a fost seria de şedinţe de analiză freudiană pe care am făcut- o la vârsta de douăzeci şi nouă de ani. îmi amintesc acea perioadă ca pe una de trezire, de sensibilitate luminoasă, în care evenimente din viaţa mea prezentă le confereau sens anumitor evenimente din viata trecută sau invers. Aveam sentimentul unei mari limpezimi interioare, care îmi alunga umbrele din copilărie.

Apoi, de-a lungul unui sejur în India, într-un ashram din Pune, am avut parte de descoperirea reb/rtfr^-ului (renaşterii) şi de conştiinţa ascuţită a bebeluşului – prezent în mine într-un mod atăt de dureros la vârsta de treizeci şi cinci de ani - că sunt sfâsiat între dorinţa de a rămâne în pântec şi o aspiraţie violentă de a ieşi. O sfâşiere pe care am regăsit-o, la fel de violentă, în mai multe rânduri în viata mea de adult.

Astăzi cred mai ales că trezirea conştiinţei noastre ţine de anumite semne, de întâlniri, aş spune chiar de sincronicităţi care vor lega în mod subtil între ele fapte şi evenimente şi ne vor permite să ne schimbăm perspectiva, să accedem la o nouă înţelegere, să dăm un sens unei situaţii trăite, unui comportament recurent, unui angajament deja luat sau unei decizii

care trebuie luată.

Cred că a fi trezit de propria conştiinţă ţine de revelaţie şi că orice trezire a conştiinţei este echivalentul[II] unei creaţii.[II] Aşa navigăm între revelaţie şi creaţie, purtaţi de velierul magic al conştiinţei noastre pe un ocean nesfârşit care cuprinde cerul şi pământul, şi asta de-a lungul întregii noastre existenţe.

Engl. în original.

E greu să schimbi totul!

Uneori putem fi tentaţi să dăm totul peste cap în viaţa noastră, să devenim radical diferiţi de azi pe mâine, să nu mai semănăm deloc cu cine suntem, să ne schimbăm total raportul cu lumea. Visăm la un eveniment, la un concurs de împrejurări sau la o atingere de baghetă fermecată care să schimbe atât ceea ce suntem, cât şi ceea ce ne înconjoară.

Dar mai ştim şi că, indiferent ce am avea în viaţa noastră sau în jurul nostru, este dificil, dacă nu chiar imposibil, să răsturnăm tot. Despre acest „tot” va fi reflecţia mea.

Pentru cei care ar avea intenţia, dorinţa sau visul să o facă, e dificil să reuşeşti să schimbi totul, ba încercarea poate fi chiar descurajantă şi epuizantă. Dar asta nu trebuie să ne împiedice să avem câteva tentative de schimbare, mai ales în anumite zone ale vieţii noastre care ni se par deschise la posibilitatea de a curăţa, de a lărgi, de a face loc. Căci întotdeauna este greu să umpli o sticlă deja plină!

Orice schimbare este însoţită de renunţări, orice schimbare presupune să dai drumul unor lucruri ca să faci loc pentru noutate, pentru inedit, pentru neaşteptat. Trebuie să încercăm să pornim câteva schimbări şi să amorsăm câţiva paşi în direcţii neexplorate:

- Schimbări care ne privesc credinţele şi certitudinile, prin care acceptăm să le reevaluăm sau să le confruntăm cu alte credinţe şi certitudini.
- Schimbări care vor viza să modifice conduite sau comportamente purtătoare de neînţelegeri, de insatisfacţii, de suferinţe repetate; care ne incită să ne punem întrebări cu privire la modul nostru de comunicare sau de non-comunicare, să îndrăznim să ne reevaluăm moduri de a fi şi, poate, care să ne împingă să ne asumăm riscul de a întreprinde o muncă cu sine sau de a urma o formare, pentru a modifica unele dintre aceste relaţii umane din care se tese cotidianul nostru.
- Schimbări legate de obiceiurile noastre alimentare, de relaţia pe care o avem cu corpul nostru, cu viaţa noastră intimă, amoroasă şi sexuală, pentru a înţelege mai bine ce anume punem în joc atunci când este vorba despre întâlnire şi împărtăşire.
- Schimbări care ne pot modifica angajamentele trecute, care ne pot îndemna să ne reevaluăm alegeri de viaţă atunci când descoperim că nu mai sunt în acord cu ceea ce am devenit, cu

femeia sau cu bărbatul care suntem astăzi.

- Schimbări care ne vor proiecta în afara limitelor noastre obişnuite, care vor împinge graniţele ezitărilor şi fricilor noastre.
- Schimbări care ne vor invita să îndrăznim să ne împlinim dorinţe care ni se păreau inaccesibile.

„Mă dor cuvintele...!”

„Mă dor cuvintele mult prea des, nu mă înţeleg bine cu ele, s-ar zice că au ceva cu mine...“, îmi scrie un adolescent. „Nu înţeleg ce se petrece în mine. Când mă aflu în faţa cuiva pe care nu îl cunosc, cuvintele mi se destramă, mi se duc de râpă, nu vor niciodată să exprime exact ceea ce simt sau gândesc. Când vor să iasă, ies în debandadă, în dezordine şi îmi dau o stare de rău. Mai simt şi că celuilalt nu i se întâmplă la fel, ceea ce nu lasă o impresie bună şi toate se dau peste cap.

De asemenea, cuvintele îmi ies uneori din gură înainte să vreau să le rostesc, în timp ce alteori mi se ascund în străfundul gâtlejului, se crispează, se contorsionează şi refuză să iasă. Am în mine cuvinte moarte de spaimă, care nu vor să fie spuse. Iar alteori s-ar zice că le face plăcere să se încâlcească, să se amestece – e un mare chin înăuntrul meu.

Dar cel mai greu îmi e când simt că acele cuvinte pe care le folosesc în clasă, cu

prietenii sau cu părinţii mei nu îmi aparţin, că sunt cuvinte împrumutate, copiate, repetate prosteşte, cuvinte care le aparţin altora, nu mie.

Aşa am împrumutat o mulţime de expresii prefabricate, fraze de-a gata, toate acele vorbe care se aud peste tot prin curtea şcolii, prin pieţele publice sau prin casa scărilor, dar care nu sunt ale mele: ele nu îmi sunt de folos decât ca să nu par prea prostănac în faţa prietenilor mei,

îmi conferă un stil, un gen, «un gen urât», spune mama, dar ea nu înţelege nimic. 0 observ şi-apoi văd bine că şi ea tace în fata tatei. El nu are f Ĭ
nevoie de cuvinte, lui îi e de ajuns să urle. Cuvintele nu le cunoaşte, el nu cunoaşte decât loviturile.

Eu aş vrea să am cuvintele la dispoziţia mea, să mă ajute să exprim tot ce se află în străfundul meu şi as vrea ca acela care se află în fata mea f I I
să înceteze să se mai comporte ca şi cum ar înţelege, ci să le audă cu adevărat, ca să se lase purtat de ele.

Dacă aş avea nişte cuvinte ale mele, cu adevărat ale mele, aş vrea să spun ce merge, ce nu merge, ce mi-ar plăcea şi, mai ales, ce simt. E groaznic să fii obligat să ţii totul în tine, pentru tine – tot ce mi se învârte prin cap, prin corp, tot ce îmi imaginez, o mulţime de imagini, de gânduri nesănătoase, dar şi chestii de bine, răbufniri de furie sau de iubire, în sfârşit, tot ce circulă, tot ce se agită şi se îngrămădeşte în mine.

Ruminaţia nu e bună. Despre amicul meu,

cel care şi-a ucis prietena chiar înainte de vacanţă, ziarele au scris că a făcut-o pentru că se uitase non-stop la *Scream.* Eu nu cred explicaţia asta a adultilor. Toţi de la mine din clasă s-au uitat la *Scream* de mai multe ori, nu e asta. Ştim bine că e cinema, că sunt efecte speciale, ketchup, că după ce a fost făcut bucăţi, actorul o să se scoale de-acolo şi o să se ducă să halească... Nu.

Ce ne pune cel mai tare la încercare este că nu putem, că nu ştim să vorbim despre ceea ce vedem, că nu reuşim să ne împărtăşim sentimentele, percepţiile, toate rahaturile care se zbat în noi. Şi-atunci ţinem în noi şi, într-o zi, totul explodează. Cuvintele nespuse sunt cele care fac cele mai mari ravagii pe dinăuntru, cuvintele pe care ni le reţinem, pe care nu reuşim să le rostim. Nişte nenorocite de cuvinte care nu se lasă scoase...

începusem un carnet, îmi notasem acolo cuvinte care îmi plăceau, aveam o mulţime, dar mai trebuie să ştii şi să le plasezi, să le pui la locul bun. Când încercam să scot unul sau două, prietenii mei mă priveau cu un aer ciudat... într-o zi, mama mi-a spus plângând: «Ce îmi va fi lipsit cel mai mult în viată e că n-am avut nişte cuvinte ale mele, ca să exprim ce aş fi vrut să arăt din mine, fără să îmi fie ruşine...»

Aşa că nu mai ştiu, aştept, mi-ar plăcea să pot inventa cuvinte...”

Să inventezi cuvinte, cuvinte proprii, pentru a exprima astfel indicibilul,

minunarea, uimirile trezite de propriile trăiri interioare.

Prefer fidelitatea faţă de propria persoană

De-a lungul întregii noastre existenţe, avem de făcut alegeri de viaţă legate de valorile noastre sau de constrângeri ale căror mize nu le stăpânim întotdeauna în întregime. În plus, ne mai luăm şi angajamente, asta însemnând că o parte din timpul nostru ne vom lega de cineva pentru o acţiune care trebuie desfăşurată, pentru o sarcină precisă ori pentru un proiect de viaţă de lungă durată. Ne dăm seama cât de important este să ne ţinem de angajamente, pe de o parte, atunci când suntem noi cei care şi le iau, iar pe de altă parte, când altcineva şi le ia faţă de noi. Unii o fac cu un anumit laxism, fără să pună prea mare preţ pe cuvântul ţinut sau neţinut, alţii (din rândul cărora fac parte şi eu), dimpotrivă, veghează cu o rigoare scrupuloasă şi chiar cu o anumită rigiditate (tot eu) să îşi onoreze angajamentele luate sau pentru ca acelea luate fată de ei să fie onorate.

Dar mi s-a întâmplat – şi cred că nu sunt singurul care a avut parte de asta – să mă aflu în dificultate, într-o stare de conflict interior, atunci când angajamentul pe care mi-l luasem era confruntat cu o alegere de viaţă importantă pentru mine, căreia trebuia să îi acord prioritate dacă nu voiam

să ajung în situaţia de a nu mă mai suporta. Aşa s-a întâmplat când am descoperit că nu mă mai respectam într-o relaţie profesională şi că faptul de a rămâne în respectivul serviciu, încercând să ţin răul în mine de dragul de a păstra această relaţie faţă de care îmi luasem un angajament, mă făcea să somatizez (infecţii repetate în gât, crize de herpes, lombalgie tenace...) până la epuizare, să mă tem încă de sâmbăta că o să vină lunea, să îmi sabotez existenţa şi să pun multă presiune pe relaţiile mele intime.

Lucrul s-a repetat mai târziu, într-o manieră cu atât mai radicală, mai violentă, mai sfâşietoare, când am fost pus în situaţia de a alege între fidelitatea fată de celălalt şi fidelitatea fată de

mine însumi. Am preferat fidelitatea faţă de mine însumi, nevoia mea de a mă respecta, de a rămâne aproape de sentimentele mele reale, şi nu de acelea pe care celălalt le voia de la mine, ba chiar mi le pretindea.

Astăzi, dacă m-aş afla într-un conflict similar, aş avea chef să spun că mă aleg pe mine, că am grijă să mă respect, rămânând cât mai în acord cu trăirile mele, fără să caut cu orice preţ să îi fac pe plac altuia, refuzând să mă las definit de aşteptările, de fricile, de dorinţele sau de credinţele lui.

Situaţia care mi se pare cel mai greu de gestionat este aceea care precedă sfârşitul unei relaţii amoroase sau conjugale. Atunci când unul dintre cei doi simte că nu se mai poate amăgi, întrebându-se dacă mai iubeşte sau nu, căci ştie, simte în adâncul

său că sentimentele i s-au schimbat, că dragostea a fost masiv înlocuită de semne de tandreţe, de sentimente de recunoştinţă sau de vinovăţie, provocând fuga sau conflictele mocnite. „Nu ştiam cum să îi spun soţului meu că nu îl mai iubesc, că nu mai simt nimic pentru el, că nu mai am nicio dorinţă, că simplul fapt că m-ar fi putut atinge – pe mine, care îl dorisem atât – mă făcea să mă zbârlesc de furie şi de ruşine...”, „Situaţia noastră era cu atât mai complexă cu cât aveam o afacere împreună şi sfârşitul relaţiei noastre amoroase punea în pericol echilibrul financiar al întreprinderii din care ne duceam traiul amândoi... Simţeam limpede că destrămarea mariajului nostru însemna şi scoaterea la vânzare a buticului nostru până atunci înfloritor, dar care acum începea să scârţâie...”. Când este atât de greu să îi spunem celuilalt „Nu mai vreau să am o relaţie intimă cu tine, nu mai simt iubire” („Nu te mai iubesc” pare imposibil de zis), persistăm într-o stare de confuzie, de lipsă a prezenţei reale, într-o absenţă din ce în ce mai frecventă, ne refugiem în muncă, în sport sau în orice altă activitate care, brusc, devine foarte importantă şi ne ocupă acel timp pe care nu mai vrem să îl petrecem împreună cu celălalt.

A-ţi acorda prioritate, a îndrăzni să te respecţi, a dori să îţi rămâi fidel nu sunt poziţionări pe care apropiaţii noştri să le vadă cu ochi buni. Suntem acuzaţi de egocentrism, ba chiar de egoism, suntem puşi la zid de către anturaj, care uneori îşi

gestionează propriile conflicte prin intermediul nostru.

Aş fi tentat să spun că alegerea de viaţă care corespunde bărbatului sau femeii care am devenit ar trebui să primeze asupra angajamentului. Dar ţine de fiecare să afle, să audă înăuntrul său ceea ce domină într-un anumit moment sau ceea ce poate domina într- altul.

Oare am devenit un optimist fără iluzii?

Când ai avut norocul sau nenorocul de a fi un angoasat hipersensibil de-a lungul întregii copilării şi adolescente, aşa cum am fost eu, e lesne de închipuit că rădăcinile optimismului nu s-au putut dezvolta prea liber în fiinţa ta. Chiar dacă sunt conştient că această angoasă a avut câteva avantaje, precum acela de a-mi da un imbold pentru acţiune, autodepăşire şi creativitate, ea mi-a lăsat de-a lungul vieţii şi urme adânci, dureroase.

După ce mulţi ani am fost un pesimist refulat, apoi un pseudooptimist puţin cam prea angelic şi care se voia lucid cu orice preţ, cred că am devenit, spre marea mea surpriză, un optimist fără iluzii.

în primul rând, fără prea multe iluzii cu privire la mine însumi, dat fiind că mă simt împins până la limită de fiecare dată când mă lovesc de insuportabil – eu, care mă credeam familiarizat cu imposibilul.

Fără prea multe iluzii cu privire la evoluţia ţării mele, unde, de-a lungul ultimilor ani, atâtea persoane se instalează într-o stare de victimizare, cultivă asistenţa socială sau se încăpăţânează să practice atăt de multe forme de autosabotaj, maltratându-şi propriile resurse şi posibilităţi.

Cu puţine iluzii referitoare la lumea mai apropiată sau mai îndepărtată din jurul meu, chiar dacă păstrez un strop de speranţă naivă că din ce în ce mai mulţi copii, de pe tot cuprinsul mapamondului, vor putea primi îngrijiri elementare, vor avea acces la o siguranţă suficientă pentru a deveni adulţi, vor avea parte de o alimentaţie care să le respecte nevoile şi vor primi o educaţie care să le ofere acces nu doar la mai multă cunoaştere şi stiintă de a face lucruri, ci şi la o stiintă de a fi, la o stiintă de a deveni şi
I I # *11 I
la o stiintă de a crea.
I I

Fără iluzii exagerate cu privire la specia umană, care îmi lasă impresia că în perioada următoare se va îndrepta ţintă şi cu foarte mult curaj spre o mulţime de suferinţe, cu o tenacitate şi cu o perseverenţă care siderează şi, mai ales, orbesc. Şi asta în pofida faptului că descoperirile pe care le vom face în anii care vin vor bulversa tot viitorul acestei planete, dincolo de puterea noastră de închipuire.

Fără prea multe iluzii privitoare la capacităţile noastre de a ne adapta la schimbări politice, culturale şi climatice, adaptare pentru care va trebui, cu multă

rezistenţă şi cu rătăciri, să reevaluăm esenţialul valorilor şi al alegerilor noastre de viată.

Totuşi, cu o rămăşiţă de optimism, susţinut de o credinţă ultimă, anume că oamenii au mai multe resurse decât îşi închipuie, o putere de autovindecare mai semnificativă decât aceea pe care o folosesc pentru a supravieţui, o capacitate de a iubi mai mare decât aceea pe care o experimentează în întâlnirile lor amoroase şi în viaţa de cuplu, în aducerea pe lume a copiilor şi în creşterea lor.

Şi totuşi, rămân un optimist incorigibil, pentru partea de vis pe care continui să o port în imensitatea imaginaţiei mele, pentru partea de creativitate care Sălăşluieşte în anumiti oameni
şi care va iriga, la momentul potrivit, o realitate care va avea mare nevoie de ea.

Fragilitatea umană

Noi, oamenii, suntem deopotrivă fragili şi puternici, câteodată tari şi adeseori vulnerabili, mereu imprevizibili când suntem puşi în faţa propriilor slăbiciuni. Căci suntem antrenaţi într-o mişcare de creştere sau de autodepăşire şi, în acelaşi timp, prizonieri ai propriilor limite şi ai posibilelor regresiuni. Mi s-a părut interesant să îmi pun întrebări cu privire la fragilitatea umană din perspectiva originilor, cauzelor şi manifestărilor sale multiple.

Trebuie, înainte de toate, să ne acceptăm fragilitatea funciară, mai ales pe aceea legată de starea noastră primordială de fiinţe nedesăvârşite. Când ieşim din pântecul mamei, maturizarea psihică, mintală şi relaţională este incompletă. Ceea ce ne plasează într-o situaţie critică de ¡maturitate şi dependenţă faţă de cercul de apropiaţi. Părinţii sau cei care îi înlocuiesc vor juca un rol vital în această succesiune de miracole care, după venirea pe lume, ne vor jalona copilăria. Această fragilitate originară va fi diminuată sau augmentată în funcţie de maniera în care anturajul ne va răspunde sau nu la nevoile de supravieţuire, într- o manieră adaptată sau inadaptată, binevoitoare sau răuvoitoare. Acesta este sensul în care persoanele

semnificative din copilărie joacă un rol esenţial în construirea persoanei noastre şi, mai ales, în felul în care vom putea, mai departe,
să relationăm şi să ne confruntăm cu un mediu I I
mai mult sau mai puţin primitor sau ameninţător.

Există şi fragilităţi care se vor înscrie în noi ca urmare a unor traumatisme, a unor agresiuni sau violente care ne vor traversa existenta şi ne vor I II provoca răni primare, adânci, legate de umilire, de nedreptate, de trădare, de neputinţă, abandon sau respingere. Răni care se pot trezi şi reactualiza ulterior pornind de la evenimente aparent nesemnificative, de la conduite sau circumstanţe resimţite ca negative ori de la întâlniri care se vor dovedi toxice sau nesănătoase pentru noi.

Există fragilităţi circumstanţiale, efemere sau de durată, legate de pierderea unei fiinţe dragi (sânge din sângele nostru[12]!), de dispariţia brutală a unor persoane din galaxia noastră afectivă, amoroasă, cum ar fi un părinte, un prieten, un partener de viaţă... şi care ne vor antrena uneori într-un vârtej de suferinţă şi de disperare care ne va lăsa vlăguiţi, fără forţă.

Şi apoi, firește, deşi mai puţin recunoscute, sunt şi acele fragilităţi întreţinute de ceea ce eu numesc „autosabotori”, adică gânduri (ruminaţii, ranchiune), conduite (decizii luate pe baza unor reacţii imediate), comportamente (fugă sau provocare), alegeri amoroase (pasiune, gelozie, acceptarea unei stări de

dependenţă), care ne vor incita să facem exact ceea ce nu ne convine, să ne angajăm într-o direcţie, într-o alegere care nu corespunde absolut deloc adevăratelor noastre nevoi relaţionale sau aşteptărilor noastre profunde.

Este important să vorbim şi despre principiul inegalităţii în fata nenorocirii. Căci aceeaşi situaţie conflictuală, acelaşi eveniment traumatizant legat de un accident sau de o boală nu se înscrie cu aceeaşi rezonanţă, nu atinge aceleaşi zone problematice din istoria personală, nu declanşează aceleaşi resurse, nu se deschide spre aceleaşi temeri sau dorinţe în cazul fiecăruia. Precizez aici că în joc este şi ceea ce ni se întâmplă, ceea ce ne atinge sau ne răneşte, dar şi ceea ce facem noi din asta. Să ne uităm la cei care au scăpat din lagărele de concentrare naziste, din gulagurile sovietice sau din calea genocidelor cambodgian sau ruandez, ca să nu mai citez şi alte exemple. Rareori sunt coloşi sau persoane cu o constituţie puternică, adeseori sunt fiinţe aparent slabe, cu un fizic care iese prea puţin în evidenţă, care au supravieţuit, care au găsit în ele resurse nebănuite pentru a traversa infernul şi a rămâne în viată. Există persoane al căror coeficient de rezilienţă pare mai ridicat decât al altora, ceea ce le permite să se refacă mai bine, să fie mai active, mai dinamice în reconstrucţia propriei persoane.

Astfel, unul dintre paradoxurile fragilităţii noastre reale va fi acela de a suscita nu

numai slăbiciuni sau neputinţă, ci şi de a stimula resurse neaşteptate, de a ne lărgi limitele, de a ne permite să renaştem, să ne reapropriem o nouă forţă vitală.

[I] în original, joc de cuvinte intraductibil bazat pe omofonia dintre *cher* („drag”) şi *chair* („carne”).

Nevoia de a fi recunoscuti

Avem multiple nevoi relaţionale, dintre care le amintesc aici pe cele absolut vitale: nevoia de a ne exprima, nevoia de a fi auziţi, preţuiţi, nevoia de apartenenţă, de intimitate, nevoia de a crea şi de a visa. Nevoia de a fi recunoscuti asa cum suntem, aşa cum ne simţim (şi nu cum ne-ar vrea celălalt) mi se pare una dintre cele mai delicate. Mai ales atunci când percepţia noastră imediată nu corespunde percepţiilor celuilalt, când există un decalaj între imaginea pe care o avem despre noi înşine şi imaginea pe care ne-o transmite celălalt.

Această nevoie de a fi recunoscuti este vătămată mai des decât ne-am imagina. Astfel, când facem mult pentru cineva şi faptele nu ne sunt recunoscute, când dăm ce e mai bun din noi şi darul nu ne este primit, când oferim partea cea mai fecundă din fiinţa noastră şi ea este ignorată sau nesocotită, atunci se trezesc răni care sângerează pe interior, se incrustează în noi suferinţe inexprimabile, se instalează disperarea şi se dezvoltă neîncrederea în tot ceea ce ne înconjoară şi, mai ales, în noi înşine.

Asta se întâmplă în anumite relaţii amoroase, în egală măsură în anumite cupluri, apare în anumite relaţii parentale,

se instalează şi persistă în relaţiile profesionale.

Nevoia de a fi recunoscuti şi acceptaţi în mod necondiţionat, chiar şi cu contradicţiile noastre, este una dintre nevoile cele mai arhaice, mereu la pândă, căutând confirmare. Este o nevoie care se diversifică imediat în nevoi secundare la fel de importante: nevoia de a fi aprobaţi, confirmaţi, gratificaţi şi identificaţi drept buni, importanţi, purtători de calităţi rare, nevoia de a fi percepuţi ca surse de binefacere.

Dacă nu mă simt recunoscut pentru cât de mult am dăruit sau pentru puţinul pe care l-am făcut, se deschide în mine o falie care se va umple de percepţii vătămătoare, pe care imaginarul va broda arabescuri în jurul victimizării, chiar persecuţiei. Aşa că mă voi simţi neiubit, neînţeles, luat în bătaie de joc, maltratat în intenţia mea de a face bine, indignat că s-ar putea crede că aş fi putut face mai mult sau acţiona diferit şi foarte adesea rănit de faptul că ceilalţi şi-ar putea imagina că am acţionat conştient, că ce am făcut necorespunzător a fost dinadins.

0 muncă cu sine în jurul vulnerabilităţii izvorâte din nevoia de a fi recunoscuţi se va putea desfăşura înţelegând mai bine că povestea noastră are în amonte două nevoi incompatibile: nevoia de aprobare şi nevoia de afirmare. Că prima nu poate coabita întotdeauna cu cea de a doua. Că dacă îmi asum riscul de a mă afirma, va trebui, poate, să renunţ la aprobarea celuilalt şi,

mai ales, la aprobarea apropiaţilor mei. în aceste condiţii, nevoia de a fi recunoscuţi va fi fragilizată, va rămâne totuşi în fiecare dintre noi, însă mult mai puţin sensibilă, mai puţin vulnerabilă şi, prin urmare, mai uşor de asumat în viata de zi cu zi.

Conflictul dintre nevoie şi dorinţă, sursă de violenţă îndreptată împotriva sinelui şi a celorlalţi

Conflictul dintre nevoie şi dorinţă care se zbate fI uneori în noi este prototipul însuşi al conflictului intrapersonal. Conflict de ordin intim, pe care cel mai adesea îl transformăm într-un conflict interpersonal, adică un conflict cu un celălalt mai mult sau mai puţin apropiat, pe care ni-l proiectăm, făcându-l responsabil de o alegere nesatisfăcătoare sau frustrantă pe care am făcut-o deja, o facem în prezent sau pe care ne este greu să o facem pentru viitor.

Suntem flinte animate de numeroase nevoi (nevoi de supravieţuire, nevoi educaţionale, nevoi de apartenenţă, nevoi relaţionale), dar şi locuiţi, ba chiar prinşi în cleştii a nenumărate dorinţe care ţâşnesc în noi clipă de clipă şi care în ziua de astăzi sunt restimulate neîncetat de către tentaţiile invadatoare ale unei societăţi de consum fără limite. Una dintre funcţiile parentale esenţiale constă în a pune

suficient de multe repere (limite, interdicţii, sancţiuni), pentru a le permite copiilor să distingă mai bine între propriile nevoi şi dorinţe şi să îşi asume frustrările inevitabile care decurg din faptul că nu toate dorinţele lor vor fi satisfăcute. Dar asta presupune ca adulţii înşişi să cunoască diferentele dintre o nevoie şi o dorinţă.

Specificul unei nevoi este acela că reclamă să fie satisfăcută sau împlinită la modul minim, altfel poate pune în pericol echilibrul fiziologic sau psihic al celui care nu are răspunsuri adecvate la aşteptările sale pe planul respectiv.

Specificul unei dorinţe este că nu trebuie să fie descalificată sau respinsă. O dorinţă are nevoie mai ales să fie recunoscută, auzită, respectată şi, uneori, împlinită. Dacă este satisfăcută, va duce la plăcere, iar dacă nu este auzită ori satisfăcută, ar putea declanşa o frustrare. Totuşi, asta nu va pune în pericol existenţa celui sau celei care şi-a mărturisit dorinţa.

Când o dorinţă este satisfăcută, copilul sau adultul va avea o stare de bine mai mult sau mai puţin provizorie. Când dorinţa este amânată sau neîmplinită, declanşează o stare de rău sau de disconfort în grade variabile: decepţie, frustrare, furie îndreptată împotriva celuilalt (perceput ca fiind rău, neînţelegător, neiubitor) sau împotriva propriei persoane („Dar de ce m-am înjosit să cer, să vorbesc despre dorinţa mea?! Ce idiot sunt...!”).

De câteva decenii încoace – şi asta din motive I

foarte diverse (diferite sentimente de vinovăţie ale părinţilor, presiuni consumeriste, influenţă din partea mass-mediei) –, mulţi copii sunt „crescuţi” (ar trebui să spun „alienaţi”) cu răspunsuri lipsite de nuanţă, din partea familiei, la cvasitotalitatea dorinţelor lor (totul acum, imediat, fără contrapartidă) şi, în mod paradoxal, devin foarte frustraţi pe planul nevoilor, mai ales al celor relaţionale. Motivul este că, în cazul copiilor, un răspuns nelimitat la dorinţe suscită un prag al frustrării foarte coborât. Aşa încât orice întâlnire cu realitatea, care va fi în mod necesar frustrantă, va fi trăită de ei ca o agresiune, la care vor răspunde prin violenţă. în asta rezidă forma cea mai disimulată şi mai

I

generalizată a violenţei din şcoli, din cartiere sau din alte locuri. Uneori se întâmplă şi ca această violenţă ai cărei purtători sunt copiii să se întoarcă împotriva lor prin conduite de risc, prin adicţii şi comportamente autodistructive.

înţelegând mai bine diferenţa dintre nevoie şi

I I f

dorinţă, le vom putea propune copiilor noştri relaţii mai clare, mai ferme şi, prin urmare, mai constructive pentru dezvoltarea lor şi mai deschise în vederea întâlnirii cu lumea care îi aşteaptă.

Prietenia, ah, prietenia!

Trebuie spus de la bun început că prietenia, contrar părerii multora, nu se întemeiază pe un sentiment împărtăşit sau reciproc, ci pe un ansamblu de percepţii care, atunci când sunt prezente într-o relaţie, ne confirmă că cealaltă persoană merită să ne fie prietenă.

Mai trebuie spus şi că există mai multe niveluri sau grade ale unei prietenii propuse sau primite:

- Prietenia de circumstanţă, aşadar adesea pasageră, care lasă o urmă uşoară, alcătuită din schimburi şi din momente agreabile petrecute împreună.
- Prietenia precoce, care se naşte în copilărie şi care, chiar dacă nu este întreţinută sau are un parcurs ulterior aleatoriu, constituie pentru noi o formă de ancorare într-o stare de bine şi de încredinţare care ne va însoţi multă vreme.

I #

- Prietenia matură, întemeiată pe afinităţi, pe o încredere fără rezerve, pe o complicitate care va fi confirmată atât în momentele de fericire împărtăşită, cât şi în perioadele mai dificile ale existentei noastre.

Trăirile specifice prieteniei alcătuiesc o

gamă de percepţii care merg de la tandreţe până la încredere, trecând prin complicitate, printr-un acord între ideile, credinţele şi angajamentele noastre şi ale celuilalt şi, mai ales, prin faptul de a ne simţi acceptaţi în mod necondiţionat de către cel sau cea pe care îl/o considerăm prieten(ă).

Ceea ce caracterizează prietenia este reciprocitatea sau mutualitatea. Ştiu că mă pot aştepta de la prietenul meu la acelaşi lucru la care se poate aştepta şi el de la mine, fără vreo scădere din partea mea sau a lui. Această acceptare necondiţionată, care nu poartă în sine critici sau ambivalenţe, mi se pare esenţială pentru a-mi caracteriza trăirea în raport cu cel sau cea pe care îl/o consider prieten(ă).

Transparenţa este una dintre calităţile prezente în relaţia de prietenie. Transparenţă uneori relativă, căci avem cu toţii zone de umbră şi o nevoie de grădină secretă. Dar, adeseori, mai degrabă vom împărtăşi cu un prieten decât cu un partener, de exemplu, interogaţii cu privire la propria grădină secretă sau viaţă intimă. Este marea funcţie a prieteniei aceea de a-i putea încredinţa unui prieten ceea ce îţi spui ţie însuţi: funcţia de oglindă.

Mi s-a pus adeseori întrebarea referitoare la un anumit drept la rezervă în cadrul relaţiei de prietenie. Nu ştiu ce înseamnă „drept la rezervă”, eu consider că prietenia presupune respectarea confidenţialităţii. Prietenul adevărat este acela despre care

ştim că nu va dezvălui ceea ce îi încredinţăm.

Destăinuirea totală este posibilă, dar nu oricând şi nu oricum. în destăinuirea totală, nu trebuie confundată destăinuirea acelor lucruri care ne privesc şi ne aparţin cu destăinuirea a ceea ce îl priveşte pe un altul. Dacă descopăr că soţia prietenului meu are o relaţie clandestină, asta nu mă priveşte – asta o priveşte pe soţia lui şi ţine de relaţia prietenului meu cu ea. Pot să mă duc la soţia lui şi să o invit să clarifice situaţia cât mai repede cu putinţă. La fel cum pot să renunţ să mai am o relaţie cu ea, pentru ca astfel să nu mă fac complice la abaterea ei. Personal, consider că nu e treaba mea să îi dezvălui prietenului meu viaţa intimă a soţiei sale.

Mai sunt şi acele relaţii pe care eu le numesc „toxice”. O prietenie ajunge toxică atunci când devine invadatoare, abuzivă la nivelul solicitărilor, când nu mai există reciprocitate. Potrivit este să ţinem cont de evoluţia fiecăruia: astăzi nu mai sunt cel care eram atunci când a intrat această prietenie în viaţa mea, el (ea) nu mai este aceeaşi persoană şi este posibil ca acordul care exista atunci să se fi deteriorat între timp.

Vârstele vieţii noastre

I

în istoria dezvoltării afective şi sociale a micului om, la stadiile descrise în mod obişnuit în manualele de psihologie s-au adăugat încă două, noi. Astfel, între momentul când am ieşit eu din pântecul mamei, acum şaptezeci şi nouă de ani—, şi cel în care scriu aceste rânduri, mi se pare că viaţa contemporanilor mei (la fel ca a mea) s-a lărgit şi s-a adâncit considerabil.

Să ne imaginăm viaţa ca pe un fluviu (niciodată liniştit), al cărui izvor este reprezentat de venirea pe lume a unui bebeluş şi al cărui curs va fi protejat şi jalonat de copilăria mică, apoi canalizat şi structurat de copilărie, agitat şi bulversat apoi de adolescenţă, uneori ancorat şi confirmat de vârsta adultă şi de maturitate, pentru ca pe cel din urmă versant al vieţii să se lărgească şi să se reverse într-un estuar larg, adânc, ramificat în mii de canale, iazuri, situri naturale deschise înspre un ocean de nesfârşire pe care îl numim „bătrâneţe”. Astăzi, pe acest fluviu au venit să se grefeze încă doi afluenţi importanţi, care nu existau altădată.

în mod clasic, descriam copilăria mică – perioada care ne revenea în minte prin numeroase amintiri fericite sau mai puţin fericite, cu memoria fidelă a inimii şi a

corpului –, după aceea copilăria şi peripeţiile ei familiare şi şcolare, apoi adolescenţa, deopotrivă haotică şi intensă, pâcloasă şi însoritä, şi în sfârşit debutul intrării în lumea adulţilor, cu primul loc de muncă,

cu primele iubiri, cu mizele unei autonomii care trebuia cucerită. Dar de două sau trei decenii încoace, între lumea adolescenţei şi cea a vârstei adulte a venit să se instaleze ceea ce am putea numi „adultolescenţă”. Stadiu care se regăseşte între optsprezece şi douăzeci şi opt de ani, un fel de nouă fază de latenţă înainte de intrarea, uneori întârziată sau temută, în lumea adultă. Perioadă plină de ambiguităţi, de-a lungul căreia un tânăr adult se găseşte încolţit între o autonomie afectivă relativă, o semiautonomie materială, o deplină autonomie intelectuală şi o dependenţă financiară, uneori cvasitotală, de părinţi sau de societate, dacă este bursier, şomer sau susţinut prin ajutoare sociale. Totul se petrece ca şi când angajamentele afective, profesionale, sociale şi alegerile de viaţă – care confirmau în mod obişnuit intrarea în viata f I
adultă – ar fi lăsate... pe mai târziu.

La celălalt capăt al vieţii a apărut o nouă etapă, care corespunde momentului ieşirii la pensie. Acum câteva decenii, aceasta reprezenta un fel de confirmare a intrării în bătrâneţe, numită „vârsta a treia”. S-a strecurat de acum înainte o vârstă intermediară, aceea a seniorilor, situată înainte de bătrâneţea propriu-zisă, marea

bătrâneţe a vârstei a patra fiind ea însăşi împinsă şi mai departe, până la capătul existenţei! Această nouă fază le aparţine persoanelor cu trupuri bine conservate, vitale, foarte active în cazul multora, avide să cunoască o perioadă a vieţii dinamizată uneori de către cheful de a recupera timpul trecut sau irosit muncind, persoane care nutresc dorinţa de a repara o viaţă adultă trăită într-un ritm prea trepidant, adeseori fragmentată, prea rapidă, şi care, dincolo de dorinţă, au nevoie să îşi acorde în sfârşit spaţii de plăcere şi stare de bine, spaţii de timp. Astfel se deschide pentru seniori o perioadă plină de posibilităţi, când li se pare că niciodată nu au fost aşa tineri, dispunând de toate resursele pentru a-şi împlini visurile şi a-şi duce la îndeplinire proiecte personale intense.

Astfel, acest lung fluviu al existenţei, care îşi sapă albia într-un ritm propriu pentru fiecare dintre noi, ne rezervă încă multe surprize şi, orice ar crede sau ar spune unii, viaţa merită să fie trăită din plin.

Cartea a apărut în Franţa în anul 2015. Jacques Salome s-a născut pe 20 mai 1935.

Spre a nu se confunda pierderea cu dispariţia

„Mi-am pierdut mama”, „Mi-am pierdut tatăl”, „Mi- am pierdut fiul într-un accident de motocicletă...”: este vorba aici despre expresii folosite frecvent de către aceia sau acelea în viata cărora a

intervenit pierderea unei fiinţe[I] dragi sau apropiate, care s-au confruntat cu dispariţia unei persoane importante, care au trăit o tulburare violentă legată de moartea cuiva care conta pentru ei.

Dominique Geffroy, formatoare în Metoda ESPERE®[12] din Québec, este cea care mi-a atras atenţia şi m-a resensibilizat cu privire la confuzia pe care o facem adeseori între o pierdere şi o dispariţie. Căci spunând „am pierdut...”, rămânând centrat pe ideea de pierdere, rişti să determini în tine o dublă neînţelegere.

în primul rând, dacă am pierdut ceva sau pe cineva, asta înseamnă că poate îmi pot păstra speranţa de a regăsi dacă nu persoana, atunci măcar amintirea relaţiei, ceea ce riscă să mă prindă în capcana unei aşteptări destinate eşecului, în speranţa unui miracol, a unei repetări.

Cealaltă neînţelegere constă în a confunda persoana care a dispărut cu ceea ce am pierdut eu în mod real prin această

dispariţie. Trebuie, aşadar, să ne mutăm atenţia, să încetăm să mai rămânem fixaţi asupra persoanei şi să începem să ne centrăm pe ceea ce reprezenta ea în mod real în viata noastră.

„Ce am pierdut în realitate pierzănd-o pe mama? Nu cumva e partea de mămică, pe care nu mi-a dăruit-o niciodată şi pe care am sperat mereu că mi-o va putea oferi totuşi într-o bună zi, fiindu-mi,în sfârşit, o mămică binevoitoare?”

„Ce am pierdut pierzându-mi fiul? Nu cumva speranţa de a putea fi bunic sau bunică într-o bună zi şi de a-mi vedea astfel linia genealogică prelungindu-se?”

„Ce am pierdut pierzăndu-mi cel mai bun prieten? Nu cumva o prezenţă caldă, binevoitoare, o susţinere, un reper, o ancoră importantă în viaţa mea?”

„Ce am pierdut pierzăndu-mi soţia sau soţul? Nu cumva o prezenţă liniştitoare, iubitoare, plăceri împărtăşite, proiecte în comun? Visul de a îmbătrâni împreună?”

Altfel spus, mă pot amăgi gândindu-mă că ceea ce îmi lipseşte este persoana, când, de fapt, adevărata lipsă este în altă parte şi va continua să urle sau să se manifeste în mine multă vreme, dacă nu am grijă de ea.

Asta ne ajută să înţelegem mai bine de ce, după decesul unui partener, putem reîncepe o relaţie conjugală, ne putem face un nou angajament, fără ca totuşi să acoperim lipsa care continuă să ne locuiască. Lipsă nu a unei persoane, trebuie repetat, ci lipsa a ceea ce reprezenta acea persoană, a ceea ce ne aducea, a ceea ce

venea să împlinească în istoria noastră personală.

La dispariţia unei persoane cu însemnătate în viaţa noastră, va fi important să determinăm corect unde se poziţionează adevărata pierdere. Ce anume am pierdut pentru totdeauna? în ce domeniu a fost această pierdere cea mai acută, esenţială şi, mai ales, la ce lipsă veche, primară uneori, ne trimite încă astăzi, în viaţa noastră adultă?

Acest demers de recentrare mi se pare foarte important în ceea ce îi priveşte pe copii. Ajutându-i să vizualizeze nu persoana dispărută, ci ceea ce aducea ea, ceea ce reprezenta, lipsa ori aşteptarea la care ne trimite astăzi, îi putem ajuta să nu întreţină repetiţii, scenarii care i-ar face să caute o amăgire sau să se implice în acţiuni ori în relaţii care, pentru că sunt încărcate de frustrări, ar rămâne nesatisfăcătoare.

Uneori şi o mutare, vinderea unei case a familiei sau o expatriere vor trezi o rană veche, vor activa o situaţie dureroasă neîncheiată şi vor declanşa comportamente reacţionare sau inadaptate, dacă nu înţelegem natura a ceea ce a dispărut, a ceea ce a fost pierdut. Sau, în cu totul alt domeniu, când auzim: „Odată cu sosirea crizei în sectorul meu, mi-am pierdut locul de muncă.” Şi acolo o putem invita pe respectiva persoană să se întrebe: ce a pierdut în mod real? O formă de securitate, o sursă de preţuire sau de împlinire personală, un statut social?

Stabilind aceste câteva repere, le putem

permite celor care trăiesc dispariţia unei fiinţe dragi sau o situaţie percepută ca pierdere destabilizatoare, ba chiar distrugătoare, să distingă mai bine cum ar fi posibil să nu întreţină prea mult timp această violenţă în ei înşişi.

Metodă dezvoltată de Jacques Salomé cu mai bine de patruzeci de ani în urmă, care i-a adus recunoaşterea internaţională în domeniul comunicării şi în care a fi pregătit până în prezent peste şaizeci de mii de formatori. ESPERE este un acronim pentru Energie Specifică pentru o Ecologie Relaţională Esenţială şi se referă, în cuvintele autorului, la „întreţinerea unor relaţii de reciprocitate, din care fiecare iese câştigător, în care fiecare protagonist poate primi şi dărui, accepta sau refuza, se poate poziţiona şi defini, îşi poate afirma ideile şi credinţele, îşi poate împărtăşi experienţele de viaţă, îşi poate exprima emoţiile şi sentimentele în mod netrucat“ *(vezi* Jacques Salomé, *Un strop de eternitate, op. cit.,* p. 48). Pentru o expunere mai detaliată a metodei, *vezi* Jacques Salomé, *Curajul deafitu însuţi, op. cit.,* pp. 140-141.

Dorinţa de a vorbi pentru a ascunde nevoia de exprimare

în vreme ce unii consideră că absenta ideilor I trebuie umplută cu o elocvenţă plină de vid şi că faptul de a nu avea nimic de spus nu e un motiv suficient pentru a nu da din gură în voie, există persoane care au multe de spus – lucruri esenţiale, importante dar care le maschează printr-un ecran de cuvinte, care se închid într-un verbiaj futil, găunos. Bărbaţi şi femei care chiar asta fac – se împiedică de unii singuri să vorbească despre ceea ce se află în centrul propriilor interogaţii. Aceştia „desvorbesc” pentru a nu vorbi – în aşa mare măsură i-ar putea bulversa ceea ce au de spus nu doar pe aceia din imediata lor apropiere, cât mai ales pe ei înşişi.

Aşa se face că putem întâlni astfel de oameni înfometaţi, care se ascund şi se hrănesc dintr-un exces de cuvinte, pentru a nu fi nevoiţi să spună ceea ce îi locuieşte sau îi tine în lanţuri. Trebuie f I I să ştim să auzim, dincolo de vuietul continuu al cuvintelor, ceea ce încearcă totuşi să se arate, ceea ce în mod patetic vrea să se facă auzit – nu atât de către noi, care ne aflăm acolo şi primim această revărsare în plină figură, cât mai ales de

către ei înşişi, de către acea parte din ei care îşi reclamă existenţa, care încearcă să răzbată prin lucrurile nespuse...

Când se abate asupra voastră o astfel de revărsare, cel mai adesea sub forma unei mitralieri în toate direcţiile, nu faceţi greşeala de a răspunde la o întrebare – de altfel, nici nu aveţi timp pentru asta, fiindcă următoarea întrebare va veni să o dea la o parte pe cea de dinainte, apoi şi aceasta va fi înlăturată de următoarea: „Deci ce mai faceţi, a fost bine în ultima dumneavoastră călătorie, mi-au spus nişte prieteni că plecaţi des în străinătate, ah, e bine să profiţi când ai posibilitatea să călătoreşti, ca dumneavoastră, şi eu călătoream mult când eram mai tânără, dar de când s-a îmbolnăvit soţul meu, înţelegeţi, nu e uşor, nu pot să îl las singur, chiar dacă îmi spune des că aş putea să mă distrez, că îmi distruge viaţa, că ar trebui să profit mai mult, dar în privinţa asta, v-o spun ca între noi, nu ştie ce vorbeşte, în sfârşit, facem ce putem cu ce avem la îndemână şi, de altfel, cred că nici dumneavoastră nu vă place asta în adâncul inimii, să călătoreşti tot timpul, cred că aţi prefera să rămâneţi acasă din când în când, e normal, trebuie să te mai şi odihneşti, fata mea nu ştie să se odihnească, totuşi eu îi zic că ar trebui să se mai oprească un pic, dar nu mă ascultă niciodată, ştiţi cum sunt copiii din ziua de astăzi, nu ascultă deloc, eu mi-am dorit un băiat, dar am avut trei fete, când am văzut că nu-mi iese m-am oprit, cu trei deja mi se

pare că am doi în plus, la noi acasă o auzeam mereu pe mama spunând: «Trei copii e echilibrul bun», dar cu toate astea nu a ştiut să ne crească, nu a fost niciodată acolo pentru noi, nu trebuie acuzată, a fost totuşi o femeie curajoasă, când eşti mamă, te simţi responsabilă pentru tot ce li se întâmplă copiilor tăi, dar mai există totuşi şi lucruri pe care nu le poţi anticipa, viaţa nu ne face daruri, dumneavoastră nu credeţi asta, de altfel aţi şi scris-o destul, nu sunt mereu de acord cu ceea ce spuneţi, dar ştiu că oamenilor le place mult, dar în fine, nu trebuie să luăm de bun tot ce se scrie, unde-am ajunge dacă am face-o...” Asta poate să continue ore în şir şi să se repete la fiecare întâlnire! Această mitraliere este menită să vă ţină la distanţă, pentru ca persoana care o lansează în direcţia voastră să nu se confrunte

cu ea însăsi şi astfel să evite întâlnirea cu sine.

Aceste fraze la conservă, devitalizate, care se aşază peste voi, nu urmăresc decât să ascundă şi mai bine indicibilul: „Nu ştiu cu cine am trăit vreme de patruzeci de ani, dar în orice caz, nu cu mine însămi. Nu mă suportam şi alergam de la unul la altul ca să fug de mine, ca să nu mă aud, ca să nu mă întâlnesc... Când am avut accidentul acesta, care m-a imobilizat, am început să înţeleg că pot, în sfârşit, să mă aud pe mine însămi...

Atunci când ecranul cuvintelor deversate nu vă permite să vă apropiaţi, să stabiliţi o legătură, să puneţi jaloanele unei întâlniri

dincolo de un dialog care să nu fie superficial, care să nu rămână la suprafaţa unei vieţi aflate în derivă, nu vă rămâne decât să fiţi prezenţi şi, poate, să întâmpinaţi un cuvânt, unul singur, spunând ce aţi înţeles mai important din ceea ce era conţinut în acel cuvânt. Poate că el va reînnoda discuţia, pentru a merge mai departe către acela sau aceea care vă vorbeşte fără a dori să se exprime.

Renaştere

„La cincizeci de ani, adică după doi ani de la divorţ, am început să mă iubesc, să am grijă de mine şi, mai ales, să mă respect, devenindu-mi astfel fidelă mie însămi. Ceea ce uitasem să fac ani de-a rândul. într-o primă fază, multe dintre prietenele mele m-au compătimit, au încercat să mă liniştească: «Ca el mai sunt zeci... încă ai toată viaţa înainte!» Voiau să îmi insufle energie propunându-mi să ies, să mă defulez, să încep o altă relaţie. Altele, dimpotrivă, m-au invitat să fiu prudentă, mai centrată asupra mea, să nu mă înham la cine ştie ce cu vreun bărbat... Am făcut alegerea de a rămâne singură, de a mă reîmblănzi, de a-mi rezerva timpul necesar pentru a face din nou cunoştinţă cu mine însămi, de a risca să întâlnesc femeia care devenisem, la început cu paşi mici, apoi într-o manieră din ce în ce mai entuziastă. Asta a durat trei ani. Astăzi îmi dau seama că aveam nevoie de tot acest timp pentru a creşte şi pentru a mă construi ca persoană

independentă, capabilă să facă faţă propriilor nevoi, mai ales celor afective, fără să mă milogesc în permanenţă de celălalt pentru răspunsuri şi atenţie...”

Şi această femeie şi-a continuat mărturisirea r i spunându-mi cât de mult s-a asemănat această ruptură cu o renaştere, deşi la început, după douăzeci şi cinci de ani de viată comună (conjugală şi familială), a trăit-o cu multă suferinţă şi deznădejde: „Mi-am dat seama că nu ştiam să mă iubesc, prin urmare, aveam mereu nevoie să fiu iubită, să verific dacă celălalt ţine la mine, fără să îmi dau seama că îl disper prin cereri permanente de reîncredinţare, prin aşteptări atât de infantile, încât avea lângă el nu o femeie, ci un soi de fetiţă puţin cam monstruoasă, care îi reclama fără încetare îngrijiri, atenţii, semne ale iubirii!”

Astfel, separarea, urmată de divorţ, i-a permis cu siguranţă acestei femei adulte nu numai să taie un cordon care nu fusese complet înlăturat la începutul existenţei sale, ci şi să se descopere, să facă cunoştinţă cu propriile resurse, să înceapă să se aprecieze şi să devină o tovarăşă mai bună pentru ea însăşi.

Acum: văzută din perspectiva persoanei care părăseşte, decizia de a te separa, de a renunţa la o relaţie amoroasă sau conjugală traduce în multe cazuri o dorinţă devenită din ce în ce mai presantă de a te îndepărta de ceea ce ai devenit şi nu mai suporţi, pentru a încerca

să te împaci cu o parte din tine care nu s-a dezvoltat în cadrul relaţiei, pentru a reînnoda cu posibilităţi şi cu resurse lăsate pârloagă, abandonate, pe care, în mod confuz, le simţi în aşteptare sau într-o stare de trezire înăuntrul tău. Mai trebuie traversată, depăşită şi suferinţa de la început, impactul legat de cataclismul provocat aceluia sau aceleia care este abandonat(ă).

Viaţa pare astfel o succesiune de naşteri, la care accedem printr-un anumit număr de probe structurante, cum ar fi despărţirile, întâlnirile semnificative, descoperirile singulare...

Uneori trebuie să îţi asumi riscul singurătăţii pentru a te întâlni şi pentru a descoperi că cea mai rea formă de singurătate nu este aceea de a fi singur, ci de a fi un tovarăş îngrozitor pentru sine.

Să te simţi persecutat

Fie că ne simţim persecutaţi, neiubiţi, ignoraţi sau respinşi, aceste trăiri specifice pot să apară în noi ocazional sau repetitiv, uneori chiar persistent. în funcţie de intensitate, ele pot fi echivalentul unui redutabil mesaj toxic pe care ni- l transmitem nouă înşine. Mesaj care cel mai adesea se va traduce printr-un monolog interior, uneori obsedant, prin care îi atribuim celuilalt – mai apropiat sau mai îndepărtat, cunoscut sau necunoscut – un gând, o intenţie negativă la adresa noastră.

„Sunt sigur că m-a văzut, dar se face că nu mă recunoaşte, continuă să se dezică de mine, nu contez absolut deloc pentru el, nu exist, de altfel am simţit de la bun început că nu mă iubeşte...”, „Am văzut foarte bine cu ce dispreţ mă privea femeia asta în timpul cocktailului şi sunt sigur că a făcut-o special ca să mă tulbure. Avea loc destul să treacă, fără să mă deranjeze, dar a trebuit să se lipească de mine şi să mă îndepărteze voit din drumul ei. Femeia asta nu-i normală, e bolnavă...“, „Sunt patru ani de când stau în cutia asta putredă, colega mea a ajuns la şase luni după mine, nici măcar nu şi-a dat licenţa şi ei i-au oferit promovarea, nu mie. Era de aşteptat, eu spun ce gândesc şi asta mi se sparge în cap. Dar, în sfârşit, trebuie să mai spui şi

adevărul din când în când...“, „Mama soţiei mele nu îmi zâmbeşte niciodată, e bine dacă-mi dă şi bună ziua şi mereu trebuie să găsească ceva de criticat la mine – cum mă îmbrac, cum conduc, cum parchez în faţa gardului lor, cum vorbesc cu soţia, cum sunt prea blând cu copiii, cum stau la masă, cum îmi tai carnea din farfurie sau cum îmi ţin ceaşca de cafea –, pentru ea totul e un motiv numai bun ca să mă înjosească. Cred că n-a suportat niciodată gândul că fata ei a vrut să se mărite cu mine...”.

Astfel, orice eveniment, până şi cel mai anodin – un cuvânt obişnuit, o atitudine deschisă –, vor fi primite, recuperate, interpretate ca fiind o judecată negativă, intenţionată, o critică nedreaptă, o acuzaţie eronată. Judecata, critica sau acuzaţia sunt percepute ca fiind încărcate cu o energie toxică ce urmăreşte să aducă atingere integrităţii fizice, psihice sau relaţionale a celui pe care îl vizează, alimentându-i astfel suferinţa. Această victimizare îi va polua, aşadar, ziua sau chiar săptămâna, îi va intoxica nu doar imaginarul, ci şi majoritatea conduitelor. Asumându-şi postura de persecutat, el se va transforma cel mai adesea într-un persecutor, convins că are tot dreptul să o facă. Şi, cu bună-credinţă deplină, va secreta la rândul său cuvinte, conduite şi comportamente vizând să descalifice, să rănească, să aducă atingere celui sau celei pe care îl/o resimte ca persecutor(oare).

Când într-o relaţie intimă se instalează o atare dinamică, lucrul poate deveni

energetivor şi poate suscita un întreg sistem de contraacuzaţii, justificări şi negări care vor violenta dinamica schimburilor. Totul se petrece ca şi când partenerul incriminat ar trebui să facă faţă la două persoane: o persoană A – iubitoare, agreabilă, generoasă şi binevoitoare – şi o persoană B – suspicioasă, iritabilă, reacţionară, defensivă sau agresivă. La această „a doua” persoană suferinţa este reală, trăirea dureroasă care o încearcă atunci când se simte persecutată îi va domina emoţional toate celelalte conduite.

Mărturia acestui bărbat aflat într-o relaţie cu o femeie care se simte foarte adesea persecutată ilustrează dificultatea de a împărtăşi şi de a-şi propune unul altuia un schimb în condiţii de reciprocitate: „Eram foarte îndrăgostit de ea; iubirea ei, generozitatea ei, umorul şi tandreţea ei mă făceau să mă simt un bărbat împlinit. Nu mai trăisem niciodată o relaţie atât de importantă pentru mine. Şi apoi, din când în când, a început să apară în faţa mea o cu totul altă femeie, care pretindea că, uneori, prietenii mei, cunoştinţele, ba chiar eu însumi nu o respectam, că eram supăraţi pe ea, că aveam faţă de ea cuvinte, comportamente şi atitudini inacceptabile. La început încercam, cu stângăcie, să de-dramatizez situaţia, să reaşez lucrurile în context, să reîncadrez cuvinte şi comportamente, fără să înţeleg că deveneam, la rândul meu, un persecutor. Un aliat al celorlalţi, cineva care nu înţelegea nimic, care le scuza sau care le găsea justificări acestor persoane care

aveau ceva cu femeia pe care pretindeam că o iubesc! Relaţia mea intimă se găsea adesea pe marginea unei prăpăstii de neînţelegere, care avea să o înghită.” Această situaţie este într-adevăr nedigerabilă doar cu resursele de care dispune un cuplu. Adecvat este să se întreprindă un efort de asistare *(coaching,* psihoterapie), de formare (în domeniul relaţiilor umane), pentru a descâlci problemele vechi care se află la originea acestei dinamici.

Se poate întâmpla ca respectivul cuplu să funcţioneze în oglindă, fiecare simţindu-se persecutat de către comentariile şi atitudinea celuilalt, fiecare întreţinând tentaţii de persecutare a celuilalt, ceea ce creează condiţiile pentru confruntări de anvergură şi uneori mortale. Cuplul persecutat-persecutor poate să se dezvolte, în dimensiunea sa cea mai intensă, într-un sistem paranoid şi chiar să degenereze în conduite paranoice distrugătoare. Pătrundem aici într-o dimensiune patologică a lucrurilor, care ţine de alte demersuri, de înţelegere şi de tratare deopotrivă.

Dacă faceţi proiecte...

Dacă faceţi proiecte pentru o singură clipă de vis, oferiţi-vă, fără vreo reticenţă, libertatea de a vă îngădui toate dorinţele.

Dacă faceţi proiecte doar pentru voi, respectaţi viaţa dinăuntrul vostru.

Dacă faceţi proiecte pentru un singur minut, luaţi-vă timp să vă iubiţi pe voi înşivă.

Dacă faceţi proiecte pentru o singură zi, învătati să iubiţi.

Dacă faceţi proiecte pentru un an întreg, semănaţi un bob de grâu sau de orez.

Dacă faceţi proiecte pentru zece ani, plantaţi un copac.

Dacă faceţi proiecte pentru o viaţă, pentru o singură viaţă, protejaţi sau daţi viaţă unui copil.

Dacă faceţi proiecte pentru o sută de ani, dedicati-vă educării flintelor umane.

Dacă faceţi proiecte pentru mai multe vieţi, consacrati-vă iubirii şi numai iubirii.

Dacă faceţi proiecte pentru eternitate, militaţi începând de astăzi pentru o lume fără violentă.

I

Să îţi trăieşti viaţa din plin

Să îţi trăieşti viaţa din plin nu înseamnă să trăieşti setat pe un mod egocentric (mulţumindu- te cu satisfacţia fată de sine fără să te reevaluezi
sau cu sentimentul că te afli în centrul atenţiei
tuturor!) ori narcisic (reducând la propria persoană orice schimb, orice eveniment, imaginându-ţi că totul ţi se cuvine!), ci fiind pur şi simplu deschis faţă de ceea ce te înconjoară, fiind prezent în clipa prezentă, fiind – şi rămânând – un bun tovarăş pentru tine însuţi şi pentru celălalt, în jurul a patru repere (pe care nu contenesc să le amintesc): a învăţa să te iubeşti, să te respecţi, să te responsabilizezi şi să îţi rămâi fidel ţie însuţi. Acceptând, mai ales, să conştientizezi mai profund faptul că acea infimă, dar importantă bucăţică din Viaţă care te locuieşte îti meritä atentia şi dragostea.

Să ştii să îţi propui ţie şi să îi propui şi celuilalt relaţii vii, dinamizante şi creatoare nu ţine de bunele intenţii sau de sentimentele pozitive, ci presupune respectarea câtorva reguli de igienă relaţională şi punerea lor în aplicare în întâlnirile din viaţa de zi cu zi. Sigur, e uşor de spus şi chiar ni se întâmplă să luăm hotărâri în acest sens, să ne dăm singuri

ordine binevoitoare şi pline de bune intenţii, pentru a abandona sau pentru a ameliora anumite conduite. Totuşi, o bună relaţie cu Viaţa care ne locuieşte nu se construieşte pe teritoriul lui „a face”, ci pe teritoriul lui „a fi”. Şi firea dinăuntrul nostru nu se lasă *făcută* cu una, cu două! Nu că ar opune rezistenţă, dar este adeseori prizonieră a obiceiurilor, a condiţionărilor, a presiunilor sau a misiunilor vechi care o structurează, o formatează, o constrâng, ceea ce ne lasă să credem că avem puţine posibilităţi şi o marjă de manevră redusă pentru a ne mişca şi a ne schimba.

A conştientiza în mod profund că fiecare dintre noi a primit o bucăţică de Viaţă în momentul concepţiei sale este o descoperire pe care o putem face mai uşor sau mai greu. Pentru asta trebuie să şi vizualizăm această Viată care se f I
află în noi, să o facem prezentă, îmi vine să spun chiar „tangibilă”.

Ceea ce m-a ajutat pe mine în acest sens a fost să găsesc şi să port asupra mea un obiect (o pietricică albastră) care simboliza viaţa mea şi care astfel îmi amintea, în fiecare zi, că îmi eram dator mie să am grijă de ea. Adică ţinea de mine (exclusiv de responsabilitatea mea) să stabilesc cu ea o relaţie constantă, pozitivă şi dinamică într-un grad mai înalt. Şi, progresiv, am putut dialoga cu ea – dialoguri care ar fi făcut să surâdă pe oricine le-ar fi auzit, într-atăt de puerile ar fi putut să pară.

Vorbe binevoitoare adresate celei mai fidele tovarăşe, care mă va însoţi până la capătul existentei mele: viata mea. „Bună ziua, chiar eşti

aici în dimineaţa asta, te simt în mine sub forma unui suflu de încredere şi de curaj care mă trezeşte şi mă reconfortează, pentru a începe această zi”, „în seara asta, viaţa mea, am chef să ţi-l dau să-l asculţi pe Jean Ferrat cântând «Que c'est beau la vie»[23]! Chiar e un cântec făcut pentru tine! Şi mă mai gândesc şi la o corală de Bach care te ridică în slăvi”, „Sunt câteva zile de când te bruschez, o simt din felul în care te repliezi, din felul în care spatele mi se încovoaie din ce în ce mai dureros, din felul în care gândurile mi se zbat un pic cam prea inutil, repetând întruna aceleaşi lucruri, într-un vârtej fără sfârşit...” Vorbe intime care mă leagă de acea câtime de vigoare care în fiecare clipă stă drept mărturie că sunt viu şi că asta este tot ceea ce le pot oferi şi celor pe care îi iubesc, celor care mă înconjoară.

[23] Piesă inclusă pe albumul *Nuit et brouillard* din 1963. în traducere *ad litteram,* „Ce frumoasă e viaţa”.

Vorbe de copil

culese de prin întâlniri de fiecare clipă...

Copiii din ziua de astăzi, pragmatici cum sunt, nu se jenează de romantism şi ştiu să depisteze rătăcirile.

Lea, unsprezece ani: „Se pare că, înainte, îndrăgostiţi! trebuiau să aştepte ziua de Sfântul Valentin ca să îşi mărturisească dragostea. Toate bune şi frumoase, dar dacă te îndrăgosteşti a doua zi după Sfântul Valentin... să aştepţi un an, ai belit-o!”

Jeremy, opt ani: „Eu n-am chef să muncesc mai târziu, eu vreau să fiu ăla din computer care îţi spune că poţi câştiga excursii cu vaporul!”

Naema, doisprezece ani: „Nu-i totuna să te săruţi cu băieţii şi cu fetele! Cu fetele e simplu – îţi dai câte un pupic pe fiecare obraz şi asta-i tot. Cu băieţii trebuie să înclini capul în direcţia bună, altfel te ciocneşti nas în nas. Şi gura lor... gura lor e udă toată.”

Maeva, unsprezece ani: „Sărutatul cu băieţii e la fel de fiecare dată, trebuie să aştepţi să se ivească o ocazie. Şi dacă nu se iveşte nicio ocazie, ce poţi să faci? Temele pentru acasă?”

Alexandre, doisprezece ani: „Când eşti

îndrăgostit de-adevăratelea, nu poţi să fii doar în afara orelor de la şcoală! Pentru că îţi porţi sentimentele cu tine peste tot, chiar şi în clasă!”

într-un sat din Darfur: „Ce vrei să faci mai târziu?”, îl întreabă un turist plin de solicitudine pe un băieţel care îi întinde mâna. „Vreau să trăiesc!”

Léonard, în vârstă de şase ani, tocmai a asistat la o dispută între bunicul şi bunica lui, care au hotărât să divorţeze: „Bunicul spune că încă o iubeşte pe bunica, dar eu cred că e o iubire rea. Bunicul nu suportă fericirea lu' mamaie, care l-a părăsit pentru că era nefericită cu el şi prefera să fie nefericită de una singură. E mai puţin dureros, aşa a spus ea!”

Lilou, patru ani: „Azi-noapte am visat că tata se făcuse foarte rău cu mine, dar eu ştiu că nu e adevărat, că era doar în capul meu, nu şi-ntr-al lui.”

Viva, în vârstă de patru ani, se spală pe dinţi. Când, dintr-odată, se opreşte cu mâna în aer şi o priveşte pe bunica ei, care îşi perie părul:

- Bunico, tu când o să mori?

- Dacă n-o să am un accident, o să mor când ai să fii tu înaltă uite-atâta! (îi arată înălţimea unui adult.)

Viva îşi priveşte bunica puţin îngrozită. Bunica ridică braţul mai sus:

- Atunci... uite-atâta!

Privire neîncrezătoare din partea Vivei. Bunica ridică braţul şi mai mult şi spune:

- înaltă până la tavan!

- Atunci e bine, o să mă opresc din crescut înainte.

Şi Viva se apucă din nou să se spele energic pe dinţi.

Câţiva adulţi stau de vorbă despre lucruri de- ale vieţii:

- Când ai o ceaşcă straşnică de cafea şi iubire, nu-ţi mai trebuie nimic altceva...

Théo şi Julien, preadolescenţi în vârstă de treisprezece ani, strigă într-un glas:

- Ba da, îţi trebuie totuşi bani!

Alice, în vârstă de şase ani, o priveşte pe bunica ei, care îşi perie părul în baie: „E ciudat, bunico, părul tău parc-ar fi cocă de pizza...”

Léo, în vârstă de şase ani, o ascultă serios pe mătuşa lui, care îi spune:

- Dacă eşti cuminte, o să mergi în rai, dacă nu eşti cuminte, o să mergi în iad...

După un moment de linişte, Léonard întreabă:

- Dar ca să merg la circ ce trebuie să fac?

Ce ne spun poveştile

Există poveşti pentru toate vârstele, pentru mici şi pentru mari, şi mai ales pentru aceia care acceptă să aibă grijă de copilul interior care încă locuieşte în ei.

Poveştile deapănă istorii care să ne ajute să auzim şi să înţelegem mai bine unele dintre lucrurile nespuse din propria istorie. Cred că ele îndeplinesc o funcţie simbolică importantă, pentru a ne permite să accedem la ceea ce, fără medierea mesajului purtat de poveste, ar rămâne captiv în indicibil.

Poveştile ne povestesc ceva, fireşte, dar important este mai ales ceea ce ne spun, ceea ce trezesc în fiecare dintre noi, ceea ce ne fac să descoperim fără să ne dăm seama neapărat, aşezând cât mai aproape de conştiinţa noastră semne şi indicii pentru a ne invita, pe termen mai lung sau mai scurt, să înţelegem esenţialul.

Poveştile pun jaloane, implantează repere între interogaţiile până atunci fără răspuns. Ele ne permit să stabilim zone de trecere între contradicţii care altfel ni s-ar putea părea insurmontabile. Ele ne ajută să ridicăm vălul de pe câteva dintre misterele vieţii adulte care îl înconjoară pe un copil şi mai ales – mai ales – ne sporesc imaginaţia, uneori până la infinit. Poveştile contribuie la stabilirea unor conexiuni, adică pasaje,

legături între diferite evenimente din copilăria noastră (sau cea a părinţilor noştri), între fapte care în absenţa lor ar rămâne separate, haotice sau de neînţeles.

Dincolo de sfârşitul cunoscut, „S-au căsătorit şi au avut o mulţime de copii”, eroii, după ce au înfruntat o serie de probe, după ce au trecut prin toate pericolele, după ce ne-au stârnit fricile şi ne-au trezit speranţele, vor putea pătrunde într-un real mai liniştit, ceea ce nu înseamnă mai simplu! Poveştile ne permit, aşa cum ne dezvăluie Bruno Bettelheim, să trecem „de la ¡maturitate la maturitate”, de la o stare de surzenie normală, de la o orbire banală, la o ascultare mai fină, la o privire mai largă şi mai profundă. Poveştile înlesnesc reconcilieri cu copilăriile noastre secrete, cu copilăriile noastre multiple şi fragmentate.

Izvoarele poveştilor au ramificaţii îndepărtate, care vin din profunzimile inconştientului colectiv şi pot să deschidă porţi spre inconştientul fiecăruia dintre noi.

Poveştile sunt un instrument pedagogic aproape magic. Magic în sensul în care îl vor ghida pe copil (sau pe fostul copil care este adultul) spre a înţelege, dincolo de cuvinte, murmurele şi furtunile zămislite de conflicte, sfâşieri între sentimentele pozitive şi cele negative. Poveştile vor înlesni zone de trecere pentru a ieşi din starea de victimizare, precum şi pentru a înlătura povara neînţelegerilor care înconjoară uneori comportamentul ori cuvintele părinţilor sau apropiaţilor. Ele ne permit să operăm, în imaginaţie, reaşezări familiale,

poziţionări neaşteptate între diferiţii membri ai unei fratrii, ai unei legături de rudenie mai apropiate sau mai îndepărtate, ele pot determina inversări de roluri. Ele ne ajută pe fiecare dintre noi să ne trezim la viaţă resursele, să ne dotăm cu noi puteri imensul rezervor al posibilităţilor. Ele ne ajută să percepem mai acut faptul că în spatele fiecărei frici există dorinţe şi ne împing să ne depăşim neputinţele şi suferinţele provocate de nedreptăţile realităţii. Ele sunt nişte activatori ai rezilienţei care ne vor permite să ne reapropriem o forţă vitală asupra propriei existente.

I

Poveştile, dincolo de puterea lor terapeutică, ne pot spori cunoaşterea şi ne pot ajuta să accedem la o „naştere împreună“[21]. Aşa că nu ezitaţi – citiţi-le, spuneţi-le poveşti copiilor voştri, precum şi adulţilor pe care îi apreciaţi, celor care vă înconjoară cu privirea lor binevoitoare.

Joc de cuvinte bazat pe etimologia, în limba franceză, a cuvântului *conaissance* („cunoaştere”), în traducere *ad litteram.*

Să alegi Viaţa

Dintre toate alegerile posibile care jalonează o existenţă, una dintre cele mai importante este să îndrăzneşti să alegi Viaţa.

Să o alegi în fiecare clipă, oricare ţi-ar fi celelalte priorităţi, să o alegi cu măsură deplină, şi nu pe jumătate.

Să o alegi pentru a o proteja, respecta şi onora în toate formele în care se manifestă în fiecare.

Să alegi să sporeşti această bucăţică de Viaţă aşezată în existenta ta în momentul concepţiei, pentru a le dărui mai multă vigoare tuturor acelora alături de care trăieşti şi pe care îi iubeşti.

Ţine de toţi, fiecare în sfera lui de influenţă, să protejăm, dincolo de viaţa proprie, toate formele de Viaţă, să îi respectăm toate manifestările, de la cele mai mărunte la cele mai spectaculoase, în asa fel încât să lăsăm în urmă în lume şi, de ce nu, chiar în Univers, multă vreme după dispariţia noastră, mai multă energie, mai multă iubire, mai multe speranţe şi, mai ales, mai multe

posibilităţi!

Să alegi Viaţa presupune un veritabil angajament.

Un angajament alcătuit din luciditate,
din coerentă
şi din compasiune,
un angajament care cere şi curaj.
Un curaj intim, prezent în toate comportamentele noastre, ca să îndrăznim să ne iubim pe noi înşine, ca să ne asumăm riscul de a ne respecta şi să acceptăm să ne responsabilizăm în fiecare dintre vorbele, gesturile şi angajamentele noastre.

Să alegi Viaţa – ce dar frumos pe care să ţi-l faci tie însuti
şi pe care să i-l propui şi celuilalt, ce aventură frumoasă de trăit!

Cum să prevenim riscurile psihosociale

Această prevenţie pare să se afle în centrul preocupărilor multor lideri şi echipe, fie că este vorba despre întreprinderi private sau publice, despre structuri mici sau mari instituţii ale statului.

Somatizările (cum ar fi recrudescenţa depresiilor, a burnoutului, creşterea sensibilă a numărului de concedii medicale, de forme de violenţă îndreptată spre sine, de dependenţe şi adicţii, de sinucideri şi accidente repetate) nu numai că destabilizează funcţionarea unui I serviciu şi fragilizează funcţionarea unei instituţii, dar induc şi repercusiuni psihice şi relaţionale în cercul mai mult sau mai puţin apropiat al celor care îşi trăiesc activitatea profesională ca pe un factor de stres, agresiune sau devalorizare pentru propria persoană.

Un răspuns preventiv la riscurile psihosociale se sprijină în mod esenţial pe două acţiuni posibile: în amonte, posibilitatea de a crea spaţii şi momente care să îi permită fiecăruia să se exprime; în aval, posibilitatea de a oferi asistenţă în urma unor semnale de alarmă, a unor manifestări recurente de disconfort sau nefericire, fie sub forma unei perioade de supervizare, fie a coach/ng-ului sau a *debriefing-* ului legate de o acţiune susceptibilă să creeze ori să trezească

tensiuni sau disconfort.

Sunt posibile mai multe etape.

Favorizarea la începutul fiecărui an a unei „carte a vieţii relaţionale”

Această cartă ar cuprinde propuneri concrete pentru a putea dialoga, comunica (în sensul de a pune în comun) şi împărtăşi pornind de la câteva reguli de igienă relaţională (RHR[22]) pentru o echipă dată.

Diferite experimente de acest tip, desfăşurate în diferite întreprinderi, demonstrează că, pentru ca o asanare a relaţiilor interpersonale, funcţionale şi ierarhice să devină perceptibilă, este de ajuns să le propui membrilor unei echipe să cadă de acord asupra a cinci reguli de igienă relaţională, după cum urmează:

- Să nu vorbeşti *despre* celălalt, ci *celuilalt* (să înlocuieşti mesajele de tip „tu” cu mesajele de tip „eu”).
- Să respecţi comunicarea directă (vorbesc despre mine, şi nu despre un altul) şi, prin urmare, să oferi mărturii bazate pe propria experienţă.
- Să nu confunzi gestul de a exprima ceva cu acela de a acuza (dacă spun cum am resimţit cutare sau cutare situaţie, nu o fac incriminându-l pe celălalt, ci doar îmi împărtăşesc trăirea şi o aduc la cunoştinţa interlocutorului meu).
- Să nu confunzi sentimentele cu relaţia (pot să am sentimente pozitive faţă de un coleg, dar poate să îmi fie greu să îi suport anumite atitudini sau

comportamente).

- Să fii conştient că în cadrul unui schimb există mereu trei instanţe: eu, celălalt şi relaţia dintre noi. Că această relaţie are două capete, aşadar fiecare dintre protagonişti este responsabil de capătul său. Ceea ce creează condiţiile pentru a ne da seama de mai multe lucruri, anume:

1. Eu sunt responsabil de ceea ce spun, celălalt este responsabil de ceea ce aude. El se comportă în funcţie de ceea ce a auzit, şi nu în funcţie de ceea ce am spus eu. La fel şi în cazul meu. Ceea ce pe mine mă va invita să verific cum anume a înţeles celălalt ceea ce tocmai am spus.

2. Nu trebuie să confund persoana care îmi vorbeşte cu
I
comportamentul ei. Ceea ce îmi permite să mă poziţionez astfel: „Nu pe tine te acuz, ci ceea ce ai făcut sau nu ai făcut, ceea ce ai spus sau nu ai spus.”

3. Având în vedere că nu cuvintele sunt problema, îl invit pe cel care îmi vorbeşte să îmi spună mai multe despre percepţiile lui (rareori percepţiile sunt luate în considerare, ele reprezintă partea oarbă a comunicării).

Crearea unor spaţii şi momente propice exprimării, pentru a înlesni trecerea de la lucruri nespuse la verbalizare

Să te exprimi presupune să ai libertatea de a vorbi şi de a fi auzit nu numai la nivelul

faptelor (ce s-a întâmplat, unde, când, cum, cu cine?), ci şi al percepţiilor imediate (ceea ce este atins în forul interior al persoanei) şi, mai ales, al repercusiunilor (ceea ce este trezit la viaţă, reactualizat, restimulat de cutare sau cutare eveniment, cuvânt, comportament al unui coleg sau al unui superior).

Formarea unor persoane capabile să anime aceste momente şi spaţii

Aceste momente şi spaţii vor constitui ocazia de a reformula, de a clarifica principalele reguli de igienă relaţională capabile să favorizeze schimburi în condiţii de reciprocitate.

Să nu uităm că violenta cuvintelor determină

I mult prea adesea violenţa durerilor—! Acronimul folosit de Jacques Salomé este bazat pe termenul din limba franceză, *règles d'hygiène relationnelle.*

Joc de cuvinte intraductibil bazat pe omofonia, în franceză, dintre *mots* – „cuvinte” şi *maux* – „dureri”.

Să alergi? Dar după ce?

De foarte mici, alergăm. Unii se agită mult încă din pântecul mamei şi fac de mai multe ori turul complet al acestui teritoriu la început imens, apoi din ce în ce mai strâmt şi mai limitat. Apoi vom alerga după o jucărie, după o minge, după câine sau după pisică. De multe ori alergăm după tot ceea ce ne iese în cale, dar deja este o fugă după inaccesibil.

Copiii învaţă să meargă alergând, ţopăind. Priviţi-le pe fetiţele de pe stradă: nu merg, ci dansează. în locul veşnicei întrebări despre vârsta la care un copil începe să meargă, nu ar trebui să îi întrebăm pe părinţi mai degrabă: „De la ce vârstă a început să alerge?”

O femeie, vorbindu-mi despre soţul ei, mi-a spus: „A început să alerge de foarte devreme şi continuă să o facă, mai ales după doamne!” Alergând, fiecare se iniţiază deja, fără îndoială, în ceea ce va fi unul dintre modelele vieţii sale viitoare.

Copiii aleargă de dimineaţa până seara, din pivniţă în pod, prin toată casa, până şi prin locurile cel mai greu accesibile. Sunt peste tot în acelaşi timp, ca şi cum s-ar multiplica sau ca şi cum ar avea darul ubicuităţii! Aleargă şi prin magazine, pe stradă – neînfricaţi, inconştienţi şi neobositi...

Apoi, chiar dacă nu prea aleargă ca să se scoale, să se spele sau să se îmbrace, o iau de la capăt pe drumul spre şcoală, ca să se alăture unui prieten sau unei prietene, dar nu aleargă cine ştie ce ca să facă dus sau ca să se culce!

Totuşi, aleargă puţin miercurea, în mod oficial zi liberă consacrată evaziunilor[24], însă destinată activităţilor plănuite de părinţi, ca nu cumva să li se facă prea mult loc Mătuşii Trândăvie, Unchiaşului Visare sau Vărului Pasivitate (rude considerate periculoase). În ziua aceea avem orele de gimnastică, de judo, de karate, de călărie, de box francez[25], de dans modern, avem dentistul, ortopedul, lecţia de saxofon şi corul! Părinţii sunt epuizaţi. Copiii sunt obosiţi, seara e tensionată. Celelalte zile sunt organizate şi planificate în funcţie de anxietatea părinţilor, ascultând prea puţin nevoile reale ale progeniturilor. Părinţi care consideră că trebuie să anticipeze totul şi să acumuleze experienţe sau pasiuni: „Pentru început le faci pe toate, apoi vei alege.” Asta costă mult în termeni de timp şi bani, dar este preţul care se cere plătit pentru ca părinţii să fie liniştiţi şi să se dezvinovăţească de I I f I I # faptul că muncesc prea mult, că sunt prea absenţi!

Cinci ore de pian pe zi reprezintă minimul dacă vrei să devii un pianist acceptabil. Gimnastică în exces, cu riscul de a-ţi distruge scheletul – da, dar este minimul dacă vrei să pui mâna pe un premiu regional şi poate, într-o bună zi, să avem un campion olimpic în familie.

N-ai timp nici să respiri...

Apoi vine vremea vieţii active, ca şi cum înainte nu ai fi făcut nimic! Ai muncit mai mult sau mai puţin pentru studii, apoi ai alergat după o cameră de închiriat, apoi după o şcoală bună, după diplome, după un job adevărat! Ferice de cei care îşi găsesc unul, chiar şi pe perioadă determinată! Apoi vine cursa care constă în evitarea şi ocolirea ambuteiajelor, în înfruntarea incertitudinii mersului trenurilor, metroului, autobuzului, pentru ca, în cele din urmă, să ajungi la serviciu copleşit, dacă nu chiar epuizat. Fără să mai pui la socoteală jumătatea de oră pe care ar trebui să o petreci în fiecare zi făcând jogging şi abdomene (o reverie care te ajută să înduri nemişcarea din ambuteiaje).

Ajungi totuşi la serviciu – leoarcă de transpiraţie, cu pete la subraţ şi deja mort de oboseală – şi e tocmai ziua în care superiorul direct te convoacă pentru a-ţi vorbi despre randamentul tău. Ai făcut noapte albă din pricina dintelui mezinului, dar trebuie să ştii să înfrunţi provocările stabilite de entităţile anonime ale unei multinaţionale care evident că este surdă la aşteptările tale, însă nu şi oarbă la rentabilitatea ta.

Bineînţeles, mulţi aleargă după bani, după măriri salariale şi promovări, alţii aleargă după onoruri, notorietate, medalii şi cocktailuri în oraş – totul depinde de tentaţiile care îi locuiesc.

în ceea ce priveşte inima, măruntaiele şi spiritul, alergi toată viaţa după o femeie,

după un bărbat, după o amantă sau mai multe – asta dacă eşti bine organizat. Alergi adeseori după marea dragoste sau de-a dreptul prosteşte după fata (sau băiatul) care tocmai te-a părăsit şi nu mai vrea să audă de tine, ceea ce te face să măreşti pasul, ca să îi fii alături în ciuda a tot şi a toate!

Alergăm după fericire, fără să o ajungem vreodată, presimţind totuşi că uneori se află foarte aproape, chiar dacă nu este întotdeauna la îndemână!

în faţa pendulei timpului suntem aproape întotdeauna egali, însă unii ajung la jumătatea
vieţii foarte, foarte obosiţi. Alţii vor anticipa situaţia, vor încetini, vor reduce urgenţele, însă nu neapărat şi fierberile şi agitaţia din capul lor.

Ieri, în piaţa mare, m-am intersectat cu un grup de cinci domni şi doamne de vârstă mijlocie. Erau aşezaţi, în plină zi, la umbra răcoroasă a unui platan şi vorbeau liniştiţi, privindu-i pe oameni cum aleargă şi se grăbesc. Nu îmi venea să îmi cred ochilor, l-am întrebat: „Şi voi, voi nu alergaţi?” Mi-au răspuns: „Am alergat toată viaţa, crezând că fericirea e în fata noastră. Acum ştim
că cel mai adesea ea[I] se află înăuntrul[f] nostru, aşa că ne-am creat un mic spaţiu de bucurie pe care să o împărtăşim, ca să o creştem. Aşa că de ce să mai alergăm?”

M-am aşezat aproape de ei. Mi-am dat orarul peste cap, doar ca să văd ce se întâmplă dacă te aşezi câteva clipe într-o stare de bucurie împărtăşită. Să mă opresc

aşa, fără vreun motiv real, şi încă în miezul zilei – mă simţeam ciudat, inconfortabil, aproape jenat, vinovat. Apoi m-am lăsat purtat de povestea fiecăruia dintre ei, de umorul lor şi de dulceaţa faptului de a nu face nimic. Aveam în sfârşit impresia că trăiesc o frântură de viaţă adevărată, şi asta doar ascultându-le amintirile cu răbdare, interes şi bunăvoinţă. Amintiri dintr-o epocă în care raportarea la timp era atât de diferită faţă de ziua de astăzi!

Le-am mulţumit şi am pornit din nou cu pas uşor, măsurat, fără să mă grăbesc. Şi fără să mă mai învinovăţesc, fără să mă gândesc la tot ce mai aveam de făcut. Şi, pentru prima oară în foarte mult timp, m-am simţit uşurat, relaxat – petrecând câteva momente în mijlocul lor, avusesem impresia de a-mi fi „pierdut” timpul în mod inteligent!

Cred că îmi voi face timp mai des ca să ascult bucuriile dinăuntrul meu.

în Franţa, tradiţie instituită în urmă cu aproximativ o sută treizeci de ani, bazată pe ideea că o zi liberă la jumătatea săptămânii creşte randamentul elevilor.

Box francez, sau savat, sport de contact în care doi adversari echipaţi cu mănuşi şi încălţăminte specială îşi administrează lovituri cu pumnii şi cu picioarele. Sportul s-a dezvoltat în secolul al XIX-lea din scrima franceză, de la care împrumută terminologia şi filozofia, iar în 2015 a fost inclus pe lista patrimoniului cultural imaterial al Franţei.

Câteva regrete la sfârşitul existentei

9

Auzim adeseori de bărbaţi sau femei care, la sfârşitul existenţei, se exprimă în termeni de regret cu privire la câteva visuri neîmplinite, la câteva acţiuni neduse la îndeplinire sau la câteva angajamente greşite care i-au însoţit de-a lungul vieţii. Bronnie Ware, infirmieră australiană, a subliniat cele cinci mari regrete care îi frământă cel mai adesea pe cei care se apropie de trecerea ultimă, cea spre dincolo.

„Mi-ar fi plăcut să am curajul de a-mi trăi viata
aşa cum credeam eu de cuviinţă, şi nu o viată
pe care ceilalţi mi-o programaseră sau şi-o doreau pentru mine”

Este regretul cel mai des întâlnit. Când oamenii îşi dau seama că existenţa li se apropie de sfârşit, au o privire mai limpede asupra propriului trecut şi descoperă, în cele din urmă, cât de multe sunt visurile pe care nu au reuşit să şi le împlinească. Este cazul multora dintre noi, care fie nu am ştiut, fie nu am putut să ne împlinim nici măcar jumătate dintre visuri. Şi presimţim că riscăm să murim ştiind că am făcut mult prea des alegeri de viaţă pentru ceilalţi,

pentru a le face pe plac, pentru a asculta de ordine – alegeri foarte îndepărtate de sensibilitatea noastră şi de respectul profund faţă de noi înşine.

„Mi-ar fi plăcut să nu mă cufund atât de tare în muncă”

Acest regret este exprimat de mulţi dintre bărbaţi. Unii dintre ei regretă că, de-a lungul tinereţii, nu au fost mai aproape de copiii sau de soţiile lor. La fel şi unele femei, împărţite între dorinţe lăuntrice contradictorii şi uneori chiar conflictuale, regretă că nu au ştiut întotdeauna să împace şi să armonizeze diferitele roluri din existenta lor: roluri de femeie, de soţie, de mămică, de mamă, de profesionistă, funcţii sociale, angajamente asociative sau politice din cadrul cărora s-au simtit adeseori excluse.

„Mi-ar fi plăcut să am curajul de a-mi mărturisi adevăratele sentimente”

Mulţi oameni mărturisesc că şi-au înăbuşit adeseori adevăratele sentimente, ca să evite să fie respinşi sau ca să nu intre în conflict cu ceilalţi, mai ales cu apropiaţii. Ei simt că s-au instalat într-o existenţă prea formatată, banală, chiar mediocră, fără să devină vreodată ceea ce ar fi putut să devină. În relaţie cu acest lucru, multi dintre ei au dezvoltat forme de somatizare strâns legate de conflicte intrapersonale, de

o semnificativă acumulare de amărăciune, decepţii, frustrări şi, mai ales, de resentimente.

„Mi-ar fi plăcut să păstrez legătura cu prietenii mei”

Multi îsi dau seama cu emoţie că au lăsat să se
piardă[II], să se ofilească[I] relaţii esenţiale, de calitate, legate de prietenii trainice din copilărie sau din tinereţe. Când îşi dau seama de asta, adeseori este prea târziu ca să le mai dea de urmă, dar unii încep totuşi să se împace cu trecutul şi pot, începând din acea clipă, să regăsească ancore puternice.

„Mi-ar fi plăcut să îmi dau voie să fiu mai fe ricit (ă)“

Este un regret straniu de frecvent întâlnit, la acei oameni care nu şi-au dat seama, în timpul vieţii lor active, că bucuria, plăcerea, minunarea şi uimirea sunt alegeri posibile. Au rămas încremeniţi în comportamentele de zi cu zi şi în obiceiurile lor. Au privilegiat securitatea, confortul. Repetarea monotonă a zilelor le-a stins adeseori emoţiile, creativitatea, ba le-a anesteziat chiar şi viata fizică. Frica de f I
schimbare i-a făcut să pretindă că sunt fericiţi, satisfăcuţi sau împliniţi cu existenţa lor, în vreme ce o parte din fiinţa lor aspira la mai multă libertate, veselie şi plăcere de a fi.

Aş vrea să adaug un al şaselea regret, care ar fi putut să fie şi al meu dacă nu mi-aş fi luat, acum două decenii, un angajament faţă de viaţa mea: regretul de a

nu fi ştiut să ne asumăm mai devreme responsabilitatea Vieţii care se află în fiecare dintre noi, de a nu fi ştiut să ne asumăm, în fiecare gest al existenţei noastre, răspunderea faţă de această bucăţică de Viaţă pe care am primit-o cu împrumut în momentul concepţiei noastre. Este regretul de a descoperi prea târziu că Viaţa are nevoi relaţionale specifice, legate de propria împlinire: nevoia de a te exprima şi de a fi înţeles, nevoia de a fi recunoscut şi preţuit, nevoia de intimitate, nevoia de a crea şi de a visa. Şi că sănătatea, unul dintre bunurile noastre cele mai de preţ, va depinde de felul în care am respectat, onorat şi iubit – sau nu – Viaţa care se află în noi.

Luarea în considerare a acestor câteva remarci ne poate duce la descoperirea că întotdeauna este posibil să ne reparăm un pic, mai mult sau foarte mult, la orice vârstă, ca să nu aşteptăm ultimul moment – acela în care suntem cel mai fragili, cel mai vulnerabili, chiar înainte de a părăsi această lume – pentru a ne putea respecta şi pentru a ne fi fideli nouă înşine.

Să spui „Bună ziua”, un obicei care se pierde

„Atenţia faţă de celălalt este ceea ce face
să circule mai repede energia vieţii.” CHRISTIANE SINGER

Nu este numai un obicei care se pierde, cât mai ales un dar pe care nu îl mai facem imprevizibilului existenţei. Este o lipsă pe care ne-o pricinuim de unii singuri, privându-ne de întâlnirea cu celălalt, de iniţierea unui schimb.

Până în ziua de astăzi, la ţară, atunci când ne intersectăm cu un necunoscut, ni se întâmplă să salutăm cu o mişcare uşoară a capului, să spunem „Bună ziua”, ba uneori chiar să ne oprim pentru a sta de vorbă, pentru a schimba câteva cuvinte, pentru a împărtăşi clipa unei întâlniri şi, uneori, pentru a face cunoştinţă. La oraş nu se mai face aşa, pare un lucru inutil sau imposibil: „Sunt atâţia necunoscuţi, să nu ne pierdem timpul”, „E atâta lume şi noi suntem atât de grăbiţi”. Atât s-au împământenit aceste idei, încât de câteva decenii încoace, obiceiul de a spune „Bună ziua” a dispărut, reflexul s-a alterat, nu mai face parte din ceea ce eu numesc „antenele noastre sociale”.

Am uitat că e posibil să spui „Bună ziua”, să mergi dincolo de o simplă privire, rostind aceste două cuvinţele. Anonimatul este cvasigeneral, indiferenţa s-a instalat fără ştirea noastră, ba uneori îşi face apariţia chiar o agresivitate izvorâtă din neîncredere! Nu mai ştim să salutăm, să adresăm această mică mişcare a capului prin care arătăm că luăm în considerare prezenţa celuilalt. Stăm unii lângă alţii cu prudenţă, cu reţinere şi uneori chiar cu un ghem de teamă în stomac. Privirile se evită una pe alta, am devenit transparenţi, uneori chiar invizibili.

Şi totuşi, să spui „Bună ziua” este începutul unei îmblânziri, înseamnă să iniţiezi o împărtăşire, o posibilă legătură. Cel mai bun mod de a o face este să îţi acorzi timpul de a spune asta privindu-l(o) pe acela sau pe aceea căruia/căreia i se adresează această invitaţie de „a avea parte de o zi bună”. Dacă adaugi şi un zâmbet din inimă, semeni în lume un pic mai multă iubire, un pic mai multă pace. Aşa se face că uneori schimbi calitatea zilei interlocutorului şi a zilei tale!

I

Să spui „Bună ziua” înseamnă, la origine, să doreşti (şi nu să prezici) o zi frumoasă şi bună, înseamnă să îi faci cu ochiul, cu bunăvoinţă, unui necunoscut, ca şi cum i-ai oferi un sprijin pentru a suporta ziua care se anunţă.

Există şi acel „Bună ziua” automat, la conservă, şi fără gust, şi fără efect. Adeseori este însoţit de o frază stereotipă, devitalizată: „Ce mai faceţi?”, prin care se

presupune că te interesezi de sănătatea sau de starea de bine a celuilalt. Un răspuns sincer ne surprinde, ne destabilizează sau ne încurcă: „Nu fac bine” sau „Nu-mi merge bine deloc”.

Cel mai rău „Bună ziua” mi se pare acela care ne este adresat cu capul în jos sau cu privirea în altă parte. Dacă mai este însoţit şi de o mână moale, fără strop de însufleţire, atunci ziua riscă să ne fie alterată şi poluată pentru câteva ore.

Să îndrăzneşti să spui „Bună ziua” înseamnă să saluţi imprevizibilul vieţii.

Intre adormirea şi trezirea conştiinţelor

Oare mai este posibil, între adormirea conştiinţelor noastre şi momentele de trezire, să facem o alegere de viaţă? Aşa cred unii dintre noi sau, cel puţin, se străduiesc să creadă. Lucru deloc sigur. Căci alegerea înseamnă renunţare, iar pentru mulţi va fi dificil să aleagă între tentaţia unei treziri şi aceea a unei adormiri profunde – o adormire absolut deloc dureroasă şi nici prea haotică, graţie unor proptei! farmaceutice de o redutabilă eficacitate; o adormire normală, am putea spune, chiar dacă nu este naturală. Să ieşi dintr-o adormire programata pentru a da frâu liber unei treziri a conştiinţei presupune să te afli neîncetat într-o stare de trezie, să veghezi ca nu cumva să te cuprindă slăbiciunea de-a lungul căutării unei coerenţe, de care este nevoie dacă vrei să îţi păstrezi respectul faţă de sine.

Societăţile noastre mondializate favorizează, ba chiar întreţin – prin numeroase mijloace, în mod mai mult sau mai puţin subtil – nu doar adormirea conştiinţelor, ci şi cumpărarea lor. în primul rând, prin televiziune, cel mai eficient dintre soporifice atunci când vine vorba despre nivelarea conştiinţelor, apoi prin radio, care

pune la cale împrăştierea încă de dimineaţă, apoi prin câteva reviste cu apariţie săptămânală, care nu ne lasă treji în timpul weekendurilor şi care ne confirmă cu regularitate că, de vreme ce nimic nu se schimbă, nu prea e cazul să rămâi vigilent.

Mai există şi cumpărarea conştiinţelor prin proliferarea jocurilor de noroc, a loteriilor, a pariurilor, prin subvenţiile virate în conturile primăriilor ca să accepte îngroparea deşeurilor toxice şi instalarea depozitelor periculoase.

Trezirea conştiinţelor predicată de către Pierre Rabhi—, o raritate de om, ne îndeamnă la o revoluţie interioară întemeiată pe o muncă cu şinele al cărei scop este acela de a rămâne lucizi, activi şi implicaţi. Această insurecţie începe cu o trezire a conştiinţelor menită să ne menţină în f # I alertă în ceea ce priveşte consumul, mai sănătos, de produse locale. Este şi o insurecţie care să ne responsabilizeze cu privire la nevoile noastre relaţionale, fără a fi dependenţi de adicţiile din ce în ce mai pregnante prin care să ne satisfacem dorinţe false, adicţii ele însele întreţinute de un întreg curent consumerist, cu numeroase ramificaţii, care ne irigă viaţa intimă şi activităţile din timpul liber.

Este o insurecţie care ne stimulează responsabilităţile în calitate de consumatori sau de producători, care fecundează conştiinţa agricultorilor, invitându-i să se elibereze de constrângerile din ce în ce mai

coercitive de a utiliza seminţe formatate, condiţionate şi aseptizate, impuse de către marile firme agroalimentare. Este o revoluţie în scopul regăsirii gustului pentru o existenţă conectată la moduri de viaţă care să permită reaproprierea unei puteri de decizie în fiecare dintre comportamentele noastre, în fiecare dintre hotărârile pe care le luăm. Trezirea conştiinţelor merge dincolo de o indignare sănătoasă, merge mai departe decât un protest argumentat; ea se înscrie într-o acţiune întreprinsă în viaţa de zi cu zi cu privire la angajamentele noastre personale, profesionale şi cetăţeneşti.

Scriitor, fermier şi activist de mediu francez, o figură importantă în agroecologia franceză şi inventatorul conceptului de *oasis en tous lieux,* „o oază peste tot”. Rabhi militează pentru o societate în care dezvoltarea tehnicilor agricole să ţină cont de resursele naturale şi să le protejeze, însă teoriile sale bazate pe antropozofie şi agricultură biodinamică au fost de-a lungul timpului subiect de controversă.

Marea durere a celui care dezamăgeşte şi durerea imensă a celui dezamăgit

A le provoca, a le declanşa decepţia celor pe care îi iubim şi de care ne dorim la rândul nostru să fim iubiţi, a o simţi din partea lor este, cred, una dintre marile dureri ale existentei. Durere care stă drept mărturie pentru prezenţa, în străfundul nostru, a unei răni intime, o rană legată de nevoia neîmplinită de a fi acceptaţi, recunoscuţi, preţuiţi de către cercul nostru de apropiaţi. Dar mai există şi durerea, cu nimic mai neînsemnată, a persoanei dezamăgite, o durere sporită de acuzaţii, regrete şi reevaluări cu care se poate răni de una singură.

„Fratele meu, astăzi dispărut, era un copil atăt de frumos, de deosebit, încât simţeam o dezamăgire zbătându-se în mama de fiecare dată când mă privea! Mi-aş fi dorit atât de mult să mor în locul acestui frate, ca să îi iau mamei de pe inimă această suferinţă”, „Când tata îşi îndrepta privirea spre mine, simţeam toată tristeţea care îl cotropea din cauză că nu eram, că nu puteam semăna cu copilul la care visase atât de mult! Nu eram decât o fată, puţin

cam prea fragilă, în vreme ce el purta în inimă imaginea unui băiat puternic şi viril”, „Simţeam uneori cum soţul meu mă priveşte pe furiş şi, când îl priveam la rândul meu, citeam în ochii lui fugari o deznădejde incredibilă. Ştiam că nu vedea în mine femeia frumoasă, sociabilă, inteligentă, rafinată pe care şi-ar fi dorit să o prezinte familiei sale şi, mai ales, lumii întregi. Mai percepeam şi o uriaşă furie îndreptată asupra lui însuşi, precum şi teribila întrebare: «De ce am făcut greşeala îngrozitoare de a mă căsători cu această femeie?»„

Dezamăgirea pe care i-am putea-o pricinui cuiva nu este legată întotdeauna de ceea ce suntem noi, de ceea ce am făcut sau nu am făcut. Ea este legată în mod esenţial de imaginarul celuilalt, de lucrurile pe care le aşteaptă de la noi. 0 aşteptare care adesea vine de departe, dintr-un timp anterior întâlnirii noastre, şi pe care o poartă adânc în sine – mai mult, cu o dorinţă, cu o aviditate tenace de a fi împlinită! „Nu mă puteam abţine să nu îl compar pe soţul meu cu toti bărbaţii care îmi ieşeau în

I I # # f

cale şi care întotdeauna aveau ceva mai mult, ceva diferit, ceva mai bun decăt al meu. Ceva care soţului meu îi lipsea şi pe care îl căutam în altă parte, fără să îl găsesc vreodată!”, mărturisea o femeie.

Asta ar trebui să ne trezească întrebări cu privire la ceea ce ne atrage şi la alegerile noastre, la fiabilitatea promisiunilor şi a angajamentelor pe care le facem. Ar trebui

să funcţioneze ca o invitaţie de a fi mai lucizi în privinţa unora dintre contradicţiile care se regăsesc în aşteptările noastre, a amăgirilor care vor apărea în jurul speranţelor noastre atunci când propunem o relaţie, a mizelor secrete ale anumitor dorinţe atunci când le transformăm în proiecte, în privinţa rătăcirilor şi a îndoielilor noastre atunci când am procreat şi am îngăduit venirea pe lume a unui copil.

Care sunt semnalele trimise şi primite, vizibile şi invizibile care vor suda o întâlnire posibil satisfăcătoare pe anumite planuri şi dezamăgitoare sau frustrantă pe multe altele? Aşa şi cu acest bărbat care, la jumătatea vieţii, îşi explica, cu multă luciditate, dificultăţile de a se angaja într-o relaţie de durată cu o femeie: „Le- am dezamăgit pe toate cele care au acceptat o relaţie intimă cu mine, căci foarte repede începeam să punctez ce le lipseşte, ce anume nu au şi, astfel, să devalorizez tot ceea ce îmi ofereau. Nu mă pot abţine să nu mă gândesc, să nu-mi imaginez că m-am înşelat, că următoarea pe care o voi întâlni va fi cea «bună», «perfectă», cea care mă va împlini cu adevărat. Aşa că de fiecare dată mă grăbesc în altă parte, plec să cuceresc o alta, sunt de o tenacitate incredibilă când vine vorba să îmi conving noua parteneră că eu sunt cel pe care îl aşteaptă, deşi presimt deja că nu ea e cea care îmi va fi pe plac. Pornind de aici, construiesc scenarii despre cine ar trebui să fie cealaltă, despre ceea ce nu este, despre posibilele reparaţii ale suferinţei mele. Şi

uite aşa merg din eşec în eşec, pentru care cel mai adesea arunc vina pe parteneră, sperând de fiecare dată că nu mă voi lăsa înşelat de aparenţe, deşi în adâncul meu ştiu că am nevoie să mă înşel, ca să o pot lua de la capăt!”

Când unii asază la temelia vieţii lor de zi cu zi o

asemenea căutare a decepţiei, iar alţii se lasă târâţi în inepuizabilul rol de a dezamăgi, existenţa se dovedeşte o aventură dureroasă cu normă f întreagă!

întrebarea „De ce?”

Copiii nu se mai satură să pună întrebări. Poate că nu ne pun toate întrebările pe care le ţin în ei sau care le trec prin cap, dar oricum, pun multe! Pot să şuşotească oricând, în cele mai neaşteptate momente şi mai ales seara, în pat, cu plăpumioara trasă până sub nas, cu gura ascunsă vederii: „Mama, spune-mi, de ce nu mă iubeşte tata?” sau: „De ce bunica spune mereu: «la uite-l şi p-ăsta, nu ştim de unde a ieşit aşa, cu părul negru!»„.

Cele mai importante întrebări încep întotdeauna cu un „De ce?“. Aceste „De ce?”-uri îi surprind întotdeauna pe adulţi, mai ales prin imensul spaţiu de răspunsuri posibile pe care îl deschid dintr-odată în ei: „De ce stă luna singură pe cer?“, „De ce îmbătrânim?”, „De ce ne îmbolnăvim?”, „De ce spune tata mereu că îl detestă pe tatăl lui?”, „De ce nu am murit eu în locul surorii mele?”, „De ce se supără profesoara când îi

spun că nu ştiu să răspund?”. Avem sentimentul mai mult sau mai puţin confuz că nu căutarea unei informaţii sau însuşirea unei

cunoştinţe este ceea ce animă fiecare dintre f I

aceste întrebări, şi totuşi, cel mai adesea, noi, adulţii, încercăm să răspundem făcând apel la cunoştinţele noastre, şi nu întotdeauna la trăiri.

Dacă am putea înţelege că în spatele fiecărei întrebări se află o interogaţie, am simţi că fiecare dintre ele este purtătoarea unor aşteptări mai importante decât întrebarea în sine şi, ca atare, am oferi răspunsuri mai bine adaptate. Şi chiar dacă simţim că unele dintre ele ne depăşesc, asta ne-ar struni graba de a oferi răspunsuri care uneori nu fac altceva decât să ne acopere jena sau să ne mascheze insuficienta.

Şi apoi, adeseori mai este şi această răsturnare a situaţiei provocată de adulţii care, descoperind un comportament al copilului care îi perturbă, pun întrebări de multe ori acuzatoare: „De ce nu mi-ai spus mai înainte?”, „De ce ai făcut asta?”, „De ce m-ai minţit?”, „De ce taci?”, „De ce nu vrei să-mi răspunzi la întrebări?”, „De ce îl urăşti pe fratele tău?”.

Se mai întâmplă şi ca în spatele „De ce?”-ului unui adult să se afle aşteptarea unui răspuns pe care şi-l doreşte şi care blochează un posibil răspuns din partea copilului: „De ce nu tragi apa niciodată, ţi-am spus de o sută de ori, e jenant pentru

cei care vin după tine!”, „De ce o muşti mereu pe sora ta, când ea se poartă aşa frumos cu tine?”, „De ce nu asculţi niciodată ce ţi se spune, s-ar zice că îţi face plăcere să o necăjeşti pe mama tal”.

întrebarea „De ce?” este cea mai redutabilă dintre toate, căci este insaţiabilă – purtătoarea unei voracităţi niciodată astâmpărate, care ne poate aduce în pragul disperării. Niciun răspuns nu o poate hrăni îndeajuns ori împlini. Niciun răspuns nu este satisfăcător, pentru că cel sau cea care pune această întrebare poartă adesea în sine nenumărate răspunsuri, pe care le-ar vrea în acelaşi timp confirmate şi negate!

Poate că ar fi mai bine să îl invităm pe cel care întreabă să rostească răspunsurile pe care le poartă în el, pentru ca astfel să încercăm să mergem mai departe şi să creăm un moment de împărtăşire.

Veştile bune ale zilei

J

Ca toţi cei care au televizor, în fiecare zi, ba chiar de două sau de trei ori pe zi dacă vreau, dar mai ales seara, am posibilitatea, prin intermediul buletinului de ştiri, să acced la desfăşurarea, uneori chiar în direct, a celor mai recente mârşăvii şi suferinţe ale lumii. Un bebeluş în f II

I

vârstă de patru luni care a fost răpit din maşina părinţilor lui, în cele câteva clipe în care fusese lăsat nesupravegheat, cu cheia în contact... Un bărbat care, refuzând sentinţa de divorţ care îi încredinţa pe cei trei copii fostei sale soţii, i-a luat şi s-a

sinucis după ce pe ei i-a omorât în somn... Un jurnalist luat ostatic de către extremişti, care după o lună de tratative zadarnice a fost găsit decapitat... 0 tânără care va fi ucisă cu pietre, după ce s-a descoperit că a comis adulter... Doisprezece vârstnici care mor asfixiaţi într-un incendiu dintr-un cămin de bătrâni... Două tinere în vârstă de şaisprezece ani care de doi ani serveau de fete bune la toate pentru nişte diplomaţi în exerciţiu la Paris, fără concedii, fără să fie plătite, sechestrate fiind de către angajatorii lor, care le foloseau ca sclave... Inundaţii, cicloane, seisme, incendii forestiere, deţinuţi dintr-un penitenciar care se revoltă pentru a beneficia de un minimum de respect... Atâtea momente de viaţă care, deşi le aparţin altora, mi se par dintr-odată foarte apropiate.

Mă opresc pentru astăzi, încerc să uit, să arunc în umbră unele dintre violenţele lumii, să mă îndepărtez de războaiele, de foametea, de răpirile, de tortura, de anchetele care alcătuiesc ansamblul unei zile obişnuite în anumite părţi ale lumii.

De fiecare dată când primesc, fără să mă protejez, acest ansamblu de informaţii toxice, simt că asta mă împovărează, mă poluează, mă devitalizează. Pot încerca să mă apăr recurgând la câteva comentarii indignate, sau să mă ascund în spatele unor critici şi analize repetate la nesfârşit, sau să divaghez pe marginea laşităţii, oportunismului, lipsei de viziune a guvernanţilor ori a instituţiilor, sau chiar să mă refugiez în confortul utopiilor mele

uzuale: „Dacă într-o bună zi am învăţa la scoală comunicarea
relaţională nonviolentă, toate astea nu s-ar mai întâmpla. De ce nu ies în stradă profesorii şi părinţii, ca să manifeste în favoarea acestui proiect?“, „Cum de nu înţeleg guvernanţii noştri că violenţa vizibilă este un limbaj?“. Un limbaj în sensul unui răspuns reacţionar, inadaptat, nedrept, insuportabil, apărut din nevoia de a exprima totuşi disperarea, frica, umilinţele trecute sau prezente, din încercarea de a striga insuportabilul, de a exprima inexprimabilul. Toate acestea sunt strigate la ora actuală în diferite părţi ale lumii sau chiar în imediata noastră apropiere.

Dar am putea să ne exprimăm şi plăcerile, uimirile, descoperirile, momentele magice de împărtăşire, entuziasmul, proiectele noastre pentru o viaţă mai bună. Pot, aşadar, să îmi imaginez că ar fi posibil în egală măsură ca la televizor să se dea informaţii despre tot ceea ce se întâmplă pozitiv în lume. Să se arate că, în cutare familie, masa de seară s-a desfăşurat fără niciun conflict, derapaj sau dezacord... Că un anume copil a avut parte de o zi de şcoală plină de vitalitate, care l-a stimulat, că un altul şi-a putut ajuta un coleg aflat în dificultate... S-ar putea inventaria, pune în valoare cutare decizie luată de către un stat sau un guvern, cutare măsură socială luată de către o întreprindere, cutare unire de forţe în scopul depăşirii unei crize, cutare comportament pozitiv, cutare realizare care să îi permită unui proiect să vadă lumina

zilei...

Da, cred că s-ar putea căuta, aduna, culege şi scoate în evidenţă fapte, evenimente, comportamente care să ne arate că omul nu este numai un prădător, ci şi un creator de bunătate, de frumuseţe, un artizan plin de competenţe, în stare să propună, să întreţină, să susţină acţiuni menite să ducă la o stare de mai bine. Ce păcat că ştim atât de puţin să punem în valoare sau să scoatem în evidenţă tot binele dintr-o viaţă, toată minunea unei existenţe, toată convivialitatea cuprinsă într-o împărtăşire...

Aşa că, de un timp încoace, în fiecare seară, în faţa televizorului stins, încerc să găsesc, să pun laolaltă şi să vizualizez toate evenimentele pozitive ale zilei, pentru ca astfel să înscriu în mine o urmă vitalizantă, energetigenă şi aşa să pot adormi cu sentimentul că viaţa merită totuşi efortul de a fi trăită.

Primele dăti

I

„Niciodată să nu uiţi primele dăţi...“, mi-a spus o prietenă de curând.

Prima dată când am văzut ninsoarea... A fost de mult, m-au ridicat pe pervazul ferestrei şi miau spus: „Vezi, seamănă cu nişte picăturele de lapte, e ca şi când ţi-ar cădea din biberon!” Am vrut să le prind, dar pătratul geamului s-a pus oprelişte în calea nasului meu! îmi aduc aminte că m-am speriat rău şi că m-am tras iute înapoi, încă nu ştiam că zăpada e rece. în orice caz,

geamul era îngheţat.

Prima dată când am văzut-o pe Lucie, o verişoară îndepărtată, mi-a fost foarte frică. Nu mai văzusem niciodată o doamnă cu părul atât de alb; avea pielea foarte închisă la culoare şi scofâlcită toată, obrajii brăzdaţi de riduri, ba chiar şi fire de păr crescute din bărbie. Mama a spus: „Scumpul meu, îmbrăţişeaz-o pe buna ta verişoară.” Nu am putut, am scăpat dând fuga în camera mea, unde m-am refugiat în pat. încă nu ştiam ce înseamnă să fii bătrân.

Prima dată când am fost la scoală aveam un nod în stomac, dar mi-am înghiţit lacrimile din mândrie şi am intrat în clasă cu capul plecat, ca să nu mă vadă mama plângând. Profesoara a spus: „lată un micuţ nou, vom avea mare grijă de el.” Dar remarca ei nu a avut darul să mă liniştească pe deplin, pentru că eu nu voiam cu niciun chip să aibă grijă de mine prea curând!

Prima dată când am ajuns pe un mare pod am fost cuprins de minunare, am simţit cum cresc dintr-odată, constatând că astfel puteam domina lumea de la mica mea înălţime. Am zărit oraşul în depărtare şi clopotul bisericii care scânteia în soare – nu îl mai văzusem niciodată de sus până jos şi, brusc, am avut sentimentul unui constructor de catedrală, eram pur şi simplu mândru de ceva ce nu construisem!

Prima dată când am simtit iubire fată de r cineva care nu făcea parte din familia mea,

mi- am spus: „Ce bine că poţi iubi pe cineva la fel de mult ca pe părinţi, mai târziu asta te-ar putea ajuta să îl părăseşti fără prea multă suferinţă!”

Prima dată când am văzut un mort aveam şaisprezece ani şi cea care tocmai murise era mătuşa mea în vârstă de douăzeci şi nouă de ani. Cineva, privind-o, a spus: „Ce frumoasă e!” Am explodat într-un urlet: „Nu e frumoasă, e moartă!” Au fost durerea cea mai violentă şi revolta cea mai mare pe care le-am resimţit de-a lungul întregii mele existenţe – din cauza tinereţii ei, fără îndoială, şi mai ales, cred, din cauza tinereţii mele. Pe urmă ne ostoim, ne obişnuim...

Prima dată când am văzut născându-se un copil – fata mea cea mare –, mi-am spus: „Cum de putem noi să facem o fiinţucă aşa minusculă şi totodată atât de puternică şi viguroasă?” Mereu am fost impresionat de ţipetele bebeluşilor şi aşez acest fenomen, dimpreună cu vulcanii, seismele şi tsunamiurile, în rândul celor mai mari mistere şi curiozităţi ale planetei.

Primele dăţi... Au fost atâtea de-a lungul timpului şi, chiar la vârsta la care ajung acum, mai am încă atâtea de trăit; viaţa nu este altceva decât un lung şir de prime dăţi şi nu a încetat niciodată să ne rezerve surprizele ei mai bune sau mai puţin bune.

Mă voi simţi bătrân în ziua în care voi spune, referitor la cine ştie ce lucru sau la toate din jurul meu: „De data asta chiar că e ultima dată...”

O cultură a legăturii

Prin ce anume, prin cine şi cum suntem legaţi mai întâi de noi înşine, apoi de ceilalţi şi de lume? De toţi cei care sunt importanţi pentru fiecare dintre noi şi de aceia care sunt cel mai puţin importanţi? Legaţi de bărbatul sau de femeia care suntem, aflat(ă) în permanentă evoluţie? Prin ce anume, prin cine putem rămâne legaţi de copilul, de adolescentul sau de tânărul care am fost fiecare?

Un bărbat îmi spunea: „Mă simt punctul nodal al unei cvadruple alianţe: cu mine însumi printr-o legătură intimă, cu semenii prin legături sociale şi culturale, cu natura care mă înconjoară prin legături ceva mai dinamice şi cu planeta pe care trăiesc prin legături simbolice, ba chiar cu Universul, atât de îndepărtat şi totuşi prezent (poate) printr-o legătură cosmică, una care mă transcende. Fără să dau uitării o legătură vitală: cea pe care o am cu Viaţa care a fost aşezată în mine în momentul concepţiei mele.”

Ascultându-l, mă gândeam la o interogaţie care câştigă din ce în ce mai mult teren în existenţa mea: „Cum hrănesc eu, cum protejez, cum vitalizez în viata de zi cu zi fiecare dintre aceste legături esenţiale pentru existenţa mea?” Am descoperit că aceste legături, pe care le

credeam întreţesute într-un mod mai mult sau mai puţin anarhic, au toate un sens, o prezenţă şi finalităţi multiple. Am acceptat de multă vreme că aceste legături pot fi uneori energetigene, la fel de bine cum alteori pot fi energetivore, că pot reprezenta o sursă de energie mai mult sau mai puţin pozitivă, care îmi va dinamiza sau parazita modul de a fi pe lume şi care îmi va iriga toate relaţiile, că ele sunt, într-un fel, canale care îmi vor iriga existenţa.

în egală măsură, conceptul de împărtăşire a căpătat şi el multă importanţă de-a lungul ultimilor ani, în felul meu de a fi în calitate de fost soţ, scriitor, formator, iubit, tată... Ştiu că dialogurile şi momentele mele de împărtăşire sunt legate de capacitatea mea de a oferi şi a primi, de felul în care îndrăznesc să formulez cereri, asumându-mi riscul unui răspuns din partea celuilalt. Am mai învăţat şi să am grijă de o cerere, atunci când nu este auzită, astfel încât să nu rămână la stadiul de frustrare. Am o mai mare vigilenţă, o atenţie cvasipermanentă de a nu mă lăsa poluat de mesajele toxice şi apreciez libertatea pe care mi-o iau putând să răspund cu nu unor cereri care nu corespund disponibilităţii mele.

Mă simt din ce în ce mai mult o verigă vie într- un lanţ de solidaritate şi de iubire care mă face să particip la o neîncetată „naştere împreună” cu cei din jurul meu.

Mă aflu pe acest drum şi nu sunt singurul – mă însoţesc femei şi bărbaţi care mă încurajează şi îmi deschid drumuri nesperate.

Cultiv speranţa şi am grijă de ea, oricât ar fi de nesigură. Bunica mea obişnuia să spună, evident, după ce auzise la Churchill: „Pesimistul e acela care vede dificultăţile în orice oportunitate, iar optimistul e acela care vede posibilităţile şi oportunităţile din orice dificultate.” Ascultându-i sfatul, am învăţat să rămân un optimist feroce.

Experienţa comunicării nonviolente în viata de zi cu zi

9

Există, în cazul multor femei, bărbaţi şi copii, o aspiraţie profundă de a stabili relaţii armonioase, în bună pace, de a avea parte de dialoguri şi de momente de împărtăşire lipsite de neînţelegeri, conflicte şi violentă. însă dincolo de această

dorinţă, de această intenţie lăudabilă, se ridică imediat întrebarea referitoare la mijloacele de a o pune în practică – repere ajutătoare, pentru a trăi în mod corect relaţii echilibrate cu cei din jur: „Cum aş putea stabili acest tip de comunicare în cuplu, cu copiii mei, la muncă, în mediul şcolar sau în cartierul ori în satul meu?”

Metoda ESPERE®, pe care o propun deja de aproape patruzeci şi cinci de ani, este pasibilă de a veni nu numai cu o lămurire în această privinţă, ci şi cu instrumente concrete, cu reguli de igienă relaţională accesibile tuturor şi fiecăruia în parte. Ea poate jalona astfel unele căi prin care să ofere fiecăruia mijloace pentru a dezvolta,

în viaţa de zi cu zi, un tip de comunicare în cadrul căreia să poată circula un maximum de reciprocitate.

în primul rând, câteva instrumente de bază:

- Eşarfa relaţională, care va simboliza relaţia dintre două persoane. Relaţie în care vor putea circula (în ambele sensuri) fie mesaje pozitive şi dinamizante, fie mesaje negative şi déstructurante. A vizualiza că orice relaţie are două capete permite conştientizarea faptului că fiecare dintre protagonişti este responsabil de propriul capăt de eşarfă: eu sunt responsabil de ceea ce spun şi fac, dar celălalt este responsabil de ceea ce înţelege şi face cu ceea ce înţelege. Este prima şi cea mai importantă ancoră pentru a trece de la reacţionai (care ne pândeşte clipă de clipă, căci reactivitatea ne poate fi stârnită de un cuvânt, de un comportament, de o atitudine pe care o putem percepe ca negativă, ba chiar toxică) la relaţional, acceptând faptul că celălalt se comportă în funcţie de propriile percepţii, de propria experienţă în raport cu o situaţie dată. Ca să propunem relaţionalul, putem recurge la confirmare („Da, am înţeles foarte bine cum ai perceput această situaţie”), putem favoriza confruntarea în locul înfruntării, putem permite întâlnirea a două puncte de vedere purtătoare de diferenţe, ba chiar de divergenţe.
- Vizualizarea externă, care se sprijină pe un obiect (ce avem la îndemână: o cheie, o gumă, un creion, o batistă...).

Asta îi permite celuilalt să vadă şi, ca atare, să nu ne confunde cu percepţia (pozitivă sau negativă) pe care o exprimăm, să sesizeze mai bine problema despre care vorbim şi să nu o confunde cu persoana care suntem. Ceea ce, la rândul său, ne permite să nu ne focalizăm pe problemă, ci să rămânem centraţi pe persoana care se confruntă cu ea.

- Practica simbolizării, care conferă unui anumit obiect un sens, cu scopul de a evita să rămânem într-o zonă a abstracţiunilor, nefolosind decât cuvinte. Astfel devine posibil să îi arătăm celui sau celei care nu ne mai iubeşte o stare de prezenţă continuă. Să avem grijă de o nevoie neîmplinită, să ne ocupăm de o dorinţă care nu se îndeplineşte, să trecem de la o raportare mortificantă la o anumită boală la o relaţie binevoitoare cu respectiva boală, pe care să o tratăm bine, putând astfel să o înţelegem ca pe un limbaj!

în lucrările *Pour ne plus vivre sur la planète Taire—,* respectiv *Une vie à se dire—,* pe care vă invit să le parcurgeţi, propun numeroase exemple concrete de utilizare a acestor instrumente.

Totodată, trebuie respectate şi câteva reguli de igienă relaţională:

- O mai bună conştientizare în scopul comunicării (care înseamnă punere în comun) se sprijină pe patru demersuri care trebuie să fie prezente la fiecare dintre protagonişti:

1. A cere, asumându-ne riscul răspunsului celuilalt (altfel este o exigenţă deghizată);
2. A oferi, fără sentimentul de vinovăţie şi fără a-l îndatora pe celălalt;
3. A primi, întâmpinând şi amplificând ceea ce este bun pentru noi, lăsând în seama celuilalt ceea ce nu este bun (de exemplu, o devalorizare, o judecată de valoare, critici centrate pe persoana care suntem, şi nu pe ceea ce am făcut sau nu am făcut);
4. A refuza, fiind capabili să spunem nu, precizând totodată că refuzul nostru nu vizează să respingă persoana care ne vorbeşte, ci pur şi simplu să nu îi satisfacă cererea.

- în cadrul unui dialog, să nu ne limităm la ceea ce s-a întâmplat (sau nu s-a întâmplat), adică să nu rămânem centraţi pe fapte sau pe factual, ci să încercăm să înţelegem trăirea (ceea ce a fost atins, ceea ce a rezonat în celălalt sau în sine). în relaţiile mai intime, pe care le avem cu apropiaţii, devine posibil să percepem această rezonanţă (ceea ce a fost trezit, rănit în celălalt sau în sine!).
- Să învăţăm să îi vorbim celuilalt despre noi, în loc să vorbim despre celălalt sau pe seama lui (ceea ce ţine de gestionarea propriului capăt al relaţiei).
- Să favorizăm comunicarea directă utilizând mesaje de tip EU (şi nu mesaje de tip TU, care îl pun la îndoială pe celălalt, închizându-l într-o definiţie).

- Să nu rămânem într-o zonă ambiguă sau a generalizărilor, cu locuri comune sau cu exemple de-a gata, ci să personalizăm comunicarea, să ne mărturisim, să ne sprijinim pe propria experienţă. Să depunem mărturie despre valorile noastre.

Punerea în practică a acestor câteva reguli de igienă relaţională, care constituie însuşi nucleul comunicării nonviolente, presupune să ne sprijinim pe trei valori pe care fiecare dintre noi ni le putem însuşi:

- Toleranţa, adică disponibilitatea de a întâmpina diferentele.
- Empatia, adică acea capacitate de a ne descentra în scopul de a înţelege mai bine experienţa celuilalt, fără ca neapărat să ne- o însusim sau să ne identificăm cu el.
- Implicarea, adică acea capacitate de a ne poziţiona, de a depune mărturie pentru propriile alegeri de viaţă, pentru propriile valori şi credinţe, însă fără a ne dori să le impunem şi celorlalţi.

Folosirea în viaţa de zi cu zi – personală sau profesională – a unuia sau altuia dintre aceste instrumente, punerea în practică a unora dintre regulile de igienă relaţională enunţate aici, toate acestea completate de o poziţionare clară din partea noastră în ceea ce priveşte tipul de dialog sau de împărtăşire, deci de relaţie pe care ne dorim să o avem cu interlocutorul nostru (partener, părinţi, copii, prieteni, colegi de muncă, persoane aflate în poziţie de

autoritate...) ar trebui să ne permită să diminuăm multe dintre neînţelegeri şi tensiuni, precum şi dintre conflictele care decurg de aici.

Suntem cu totii flinte relationale, tine de noi să le propunem relaţii cât mai vii, cât mai dinamizante cu putinţă tuturor acelora – mai mult sau mai puţin apropiaţi – care ne irigă, ne traversează sau ne perturbă existenţele.

Albin Michel, 2003. *(N.* a.) Titlul cărţii este un joc de cuvinte intraductibil, care se bazează pe omofonia, în franceză, dintre *Terre* – planeta Terra – şi verbul se *taire* – „a tăcea”, pentru a marca blocajele de comunicare din relaţiile interumane de zi cu zi.

Pocket, 2008. (N. a.)

Cum să treci printr-o despărţire fără să te distrugi

Atunci când într-un cuplu, într-o relaţie intimă, unul dintre parteneri îl anunţă pe celălalt că nu mai vrea să trăiască împreună sau să continue relaţia cu el, cel mai adesea asta declanşează un cataclism la cel sau cea părăsit(ă).

Orice despărţire impusă ori care nu constituie o alegere deliberată va trezi răni arhaice la persoana părăsită, îi va redeschide cicatrice, o va proiecta în situaţii dureroase din trecut, reactivându-i angoase asociate ideii de abandon, înscriind în flinta ei îndoieli şi devalorizări

asociate non-stimei de sine şi, uneori, chiar scoţând la iveală un întreg imaginar persecutant asociat fricii de a se confrunta

cu singurătatea: „Dacă celălalt mă părăseşte, asta înseamnă că nu am nicio valoare; ce-o să se aleagă de mine?”, „Dacă el sau ea mă părăseşte, atunci înseamnă că nu merit să fiu iubit(ă)”. Orice despărţire nedorită violentează imaginea de sine, tulbură încrederea, diminuează iubirea faţă de propria persoană.

într-o primă fază, cel sau cea părăsit(ă) îşi pune fără încetare întrebări cu privire la celălalt, întrebări energetivore, care îl/o vor epuiza: „De ce îmi face asta? Ce i-am făcut eu?”, „în mod sigur a găsit pe cineva mai interesant. Totuşi, mi-a declarat că mă iubeşte”.

Perspectiva unei despărţiri nedorite este receptată ca violenţă, ca nedreptate şi îi pare de neînţeles aceluia care o trăieşte, ca o lovitură a sortii.

Totuşi, trebuie să ne amintim că acela sau aceea care pleacă o face pentru el însuşi (ea însăşi). Când renunţăm la o relaţie, o facem raportându-ne la propriile percepţii, la propriul disconfort, la perspectiva unor noi alegeri de viaţă. Decizia de a-ţi părăsi partenerul, soţul sau soţia nu se ia niciodată cât ai pocni din degete, ci este rezultatul unui conflict intrapersonal, al unei crize intense – chiar dacă aceasta a fost latentă ani în şir –, o criză din care nu găseşti altă cale de ieşire decât o schimbare constând în afirmarea unei alte alegeri de viaţă sau care se traduce printr-o fugă.

în faza activă a separării, discuţiile despre variantele de custodie a copiilor, despre partajul bunurilor, despre căutarea unei noi

locuinţe scot la iveală multe frustrări, resentimente şi uneori chiar dorinţa de a face rău, de a-l/o răni pe cel sau cea care ne părăseşte şi pe care uneori încă îl/o iubim. în acel moment reapar la nivel afectiv registrele contabile ascunse, în care este notat cu grijă pe de o parte „Tot ce am făcut eu pentru celălalt”, iar pe de altă parte, „Tot ce nu a făcut el pentru mine”.

Ar fi de dorit ca în această perioadă să ne găsim o companie, să avem parte de un sprijin psihic care să ne ajute să purtăm doliu după persoana care ne părăseşte, pentru a renunţa la visurile pe care începuserăm să le construim împreună, pentru a proteja (şi a nu maltrata) sentimentele puternice care dăinuie încă... la acela sau la aceea care este părăsit(ă)!

Cel mai teribil lucru la o despărţire este faptul de a nu mai putea visa împreună. Asta se înscrie
în fiinţa noastră ca o nostalgie dureroasă, aparent fără ieşire.

A purta doliu după o pierdere sau după o despărţire impusă va însemna regăsirea propriei poziţii de subiect, faptul de a redeveni un factor de decizie în ceea ce priveşte propriile alegeri de viată.

Când suntem părăsiţi, cel care ne părăseşte rămâne subiect în ochii săi. Dar un subiect care pe noi ne transformă, în mod simbolic, în obiect. Mai târziu, va fi adecvat pentru cel sau cea care este părăsit(ă) să îşi reaproprieze poziţia de subiect, declarându-i celuilalt: „Astăzi, eu sunt cel care te părăseşte. Asta înseamnă

că, şi dacă ai vrea să reiei relaţia noastră de odinioară, eu nu m-aş mai întoarce la tine.” Această poziţionare este vitală, întrucât conţine un potenţial de autovindecare foarte important.

Dar o despărţire se poate transforma într-o naştere din nou, care ne va permite să ne reinventăm propria existenţă într-un mod care să rezoneze mai bine cu bărbatul sau femeia care am devenit astăzi.

Relaţia mea cu timpul

Ca să o spun din capul locului, relaţia mea cu timpul devine din ce în ce mai ambiguă sau, cel puţin, versatilă şi schimbătoare. Oscilează neîncetat între pasivitate şi deschidere, între o atitudine proactivă şi una delăsătoare, între efervescentă şi serenitate sau bunăvoinţă. Ce
ştiu cu siguranţă e că alerg după timp, nu am timp să fac totul, iar ceea ce fac adeseori fac prea repede – şi totuşi, fac mai multe lucruri în acelaşi timp!

„Există o vârstă la care nu ne mai întâlnim cu viaţa, ci cu timpul. încetăm să mai vedem viaţa în desfăşurarea ei. Vedem timpul devorând viaţa”, scrie Pascal Quignard. Sunt la vârsta la care încă am în mine gustul arzător pentru Viaţă şi la care, clipă de clipă, ştiu şi mai ales simt că timpul accelerează sau că se poate scurta, că uneori poate deveni atât de fluid, încât le scapă chiar şi visurilor mele, iar alteori atât de dens, încât imobilizează spaţiul pentru a se aduna în el, pe mine aproape expulzându-mă. Mă aflu într-o perioadă a vieţii în care mi se pare vital să nu risipesc nici măcar o secundă, nici cea mai infimă bucăţică din timpul meu. Nu pot să izolez timpul, nici să îl păstrez, nici să îl economisesc, dar cel puţin pot încerca să îl trăiesc din plin, să îi explorez toate

posibilităţile, să îi gust toate clipele.

Şi, totodată, descopăr că nu timpul dedicat unei întâlniri sau unui proiect, de pildă, este cel mai important, ci felul în care îl vom folosi şi îl vom hrăni, insuflând astfel viaţă întâlnirii înseşi sau îndeplinirii acelui proiect. Descopăr că lucrul cel mai important de trăit se regăseşte în ceea ce vom spune, în ceea ce vom descoperi şi vom împărtăşi în cadrul unui dialog, mai ales când este unul intim şi drag inimii noastre. Plăcerea anticipării – febrilă sau senină –, căldura primirii, fervoarea privirilor, nerăbdarea mâinilor, vitalitatea prezenţei, uimirea în faţa lucrurilor împărtăşite – toate acestea vor conferi gust, plăcere şi valoare timpului petrecut împreună. Şi apoi, bineînţeles, urmele pe care le lasă în noi amintirea, fermentul adunat acolo pentru regăsiri viitoare sau nostalgia plină de emoţie trezită de faptul de a fi trecut pe lângă esenţial, prea departe de viaţa în sine. Să ne ferim şi de a ne maltrata amintirile, mai ales atunci când o relaţie s-a încheiat. Amintirile noastre sunt teritoriul pe care se va construi un pic – şi uneori chiar mult – din devenirea noastră.

Timpul este răzvrătit, extensibil, fluid sau greoi, în funcţie de modul în care ştim să fim prezenţi în prezent, întregi în clipa de faţă. Fie că este vorba despre relaţia cu cel de lângă mine – în care mi se pare important să nu îngreunez ori să poluez un timp de împărtăşire cu comunicări zadarnice, artificiale, redundante sau sterile –, fie că este vorba despre relaţia cu mine

însumi – în care am impresia că timpul redevine preţios –, am de fiecare dată, retroactiv, conştiinţa faptului că mi- am mai irosit puţin din viaţă (de exemplu, urmărind un film inept la televizor, lăsându-mă antrenat într-o serată nulă, prelungind discuţii insipide). îmi reproşez atunci că mi-am risipit viaţa. Iar seara, în patul meu, mi se întâmplă să aşez laolaltă bucăţi din toate cele petrecute, să extrag ceea ce a fost bun şi duios, ca să pot adormi mai liniştit.

Timpul a devenit marea mea preocupare, îi acord mai multă atenţie, grijă, interes – într-un cuvânt: mai mult timp.

Da, mai am câteva certitudini

în tinereţe şi până în zorii vieţii adulte, aveam o mulţime de certitudini, şi asta în cele mai multe dintre marile domenii ale vieţii.

Certitudini magice ale copilăriei mele, când în drum spre şcoală mergeam pe marginea trotuarului, convins fiind că, dacă aveam grijă să nu calc pe liniile orizontale, nu voi fi ascultat la aritmetică (punctul meu slab!). Când credeam că, dacă las fereastra deschisă spre necunoscutul nopţii, făcând astfel proba propriului curaj, micuţa Marion, de care eram îndrăgostit lulea, va fi mai interesată de mine decât de rivalul meu, care era blond şi atât de drăguţ cu ea!

în calitate de tânăr adult, înaintam prin viaţă încrezător, sprijinindu-mă pe certitudini pe care le credeam eterne. Eram convins că aceste certitudini, asociate unor adevăruri intangibile, inatacabile, nemuritoare, nu se puteau destrăma sub ochii mei sau dispărea. Erau ca nişte ancore, ca nişte repere ale unei soliditǎţi gata să facă fată oricăror încercări. Aveam certitudinea că

tânăra mea iubită de la vârsta de optsprezece ani mă va iubi întotdeauna şi bineînţeles că şi eu la

fel. Că mama nu avea cum să moară şi, mai

ales, că eu nu puteam muri înaintea ei, ceea ce ar fi fost o trădare cumplită pentru această femeie al cărei fiu adorat eram. Că promisiunea unui prieten din copilărie e lucrul cel mai fiabil de pe lume. Că majoritatea oamenilor sunt oneşti şi sinceri, mai ales când şi eu sunt la fel faţă de ei!

încă nu ştiam – dar aveam să descopăr foarte curând – că aceea care pretindea că mă va iubi pentru totdeauna avea să mă părăsească pentru altul, că mama e muritoare, la fel ca mine, că nu suntem trădati decât de aceia care ne sunt prieteni şi că un cuvânt dat nu cântăreşte prea mult când în joc apar mize financiare mari. Şi că, în fond, noi, oamenii, nu avem decât o singură certitudine: că într-o bună zi vom muri. Am descoperit că toate cele pe care eu le credeam certitudini nu erau, de fapt, decât credinţe, dintre care unele relative, versatile sau foarte fragile. Credinţe mai mult sau mai puţin puternice, înscrise în straturile istoriei mele personale sau descoperite cu prilejul întâlnirilor, experienţelor de viată şi momentelor de conştientizare care jalonează o existenţă.

Apoi, cu vârsta, am descoperit că am totuşi unele certitudini la care ţin, de care am nevoie să mă agăţ şi care sper că ar putea fi mai durabile şi mai fiabile decât credinţele mele anterioare.

Astăzi, cea mai evidentă pentru mine este certitudinea că nimeni nu cunoaşte dinainte durata de viaţă a unei iubiri. Că nici ea, nici eu nu putem şti în avans dacă iubirea

noastră ar rezista uzurii timpului, monotoniei cotidiene, probelor şi peripeţiilor unei vieţi violentate de atâtea momente de încercare şi de atât imprevizibil. Şi că, în consecinţă, trebuie să învăţăm să avem grijă de această iubire, să o ocrotim, să o iubim.

Că trebuie să am grijă de nevoile mele relaţionale (nevoia de a mă exprima, nevoia de a fi auzit, de a fi recunoscut, de a fi preţuit, de a dispune de intimitate şi de a avea posibilitatea să îmi influenţez mediul, nevoia de a visa), căci există o legătură foarte strânsă între împlinirea acestor nevoi şi starea mea de sănătate fizică şi psihică.

Că nu ajunge să vreau ca să avansez şi să reuşesc în visurile şi proiectele mele, ci că îmi trebuie şi coerenţă, rigoare şi o anumită competenţă în a depăşi obstacolele şi eşecurile.

Că simpla constatare a unei situaţii nu este suficientă pentru a o schimba, ci că mai e nevoie de încă ceva: mijloacele! Bunica mea avea o vorbă: „Am constatat că mi s-a dezumflat cauciucul de la roata din spate a bicicletei. Şi totuşi, ce bizar: asta nu l-a umflat la loc!”

Că este important să nu mă las definit de către ceilalţi (fie ei şi apropiaţi) dacă vreau să mă pot respecta în continuare.

Că este important să învăţ să spun nu când cererea celuilalt nu corespunde valorilor, dorinţelor sau nevoilor mele.

Că a fi autonom, adică adult, înseamnă să îmi asum riscul de a mă afirma, aşadar de a

nu beneficia de aprobarea anturajului meu (şi mai ales a celor care pretind că mă iubesc), deci de a fi gata să mă întâlnesc cu singurătatea.

Că cea mai rea dintre singurătăţi nu este să fii singur, ci să te plictiseşti cu tine însuţi, aşadar, că tine de mine să îmi fiu un bun tovarăş!

Că, dacă îmi doresc ca o relaţie să rămână vie, este important să o hrănesc cu mesaje pozitive şi valorizante, ca să întreţin în mine şi în celălalt vigoarea Vieţii – o energie dinamizantă, dragostea şi încrederea în sine.

Că darul cel mai frumos pe care îl pot face unui copil nu este atât a-l iubi, cât a-l învăţa să se iubească.

Că omul poate fi în mod fundamental bun, dar că este un redutabil prădător, nu numai faţă de semenul său, cât mai ales faţă de el însuşi, în capacitatea şi creativitatea de a se autosabota, de a se violenta şi de a se distruge. Că femeile au o capacitate nesfârşită de a pătrunde în miezul plăcerii atunci când au acceptat să şi-o ofere şi că dau dovadă de o generozitate în abandon care merge dincolo de ceea ce un bărbat este capabil să primească.

Că am primit, la fel ca noi toţi (certitudine foarte puternic ancorată în mine) în momentul concepţiei noastre, o bucăţică de Viaţă, de energie şi de iubire pe care ţine de mine dacă o consum sau dacă o sporesc până la stele.

Că, dacă nu sunt capabil să mă iubesc, îmi va fi greu să îi iubesc pe alţii. Că este

responsabilitatea mea să nu confund faptul de a oferi iubire (aceea pe care o pot oferi) cu nevoia de a fi iubit (care nu este un dar, ci o cerere care se transformă uneori în exigenţă).

Că în spatele fiecărei frici se află o dorinţă. Această descoperire (destul de recentă) mi-a schimbat viaţa, căci atunci când mă aflu în logica fricii, dinamica relaţională şi emoţională diferă faţă de momentul în care mă aflu în logica dorinţei!

Iată, pentru moment, certitudinile care mă locuiesc, care îmi hrănesc viaţa şi care îmi permit să rămân ancorat în existentă.

Am încercat să pun laolaltă, în modul cel mai simplu cu putinţă, cele câteva certitudini fundamentale care îmi structurează în prezent viaţa de bărbat şi care îmi permit să îmi trăiesc cu măsură plină (ceea ce n-a fost cazul mereu) angajamentele şi alegerile de viaţă.

Aş adăuga că suntem cu certitudine nişte zei mai fericiţi decât credem, dar asta trebuie să rămână o credinţă.

Curajul de a fi tu însuţi... dincolo de criză

De-a lungul existenţei mele de optzeci de ani, am trecut prin câteva crize, fie ele personale, profesionale sau sociale. Am avut ocazia să îmi schimb meseria în mai multe rânduri şi, uneori, chiar tara. Aidoma tuturor oamenilor din zorii omenirii şi până în prezent, a trebuit să mă

confrunt cu ceea ce înseamnă criza, să ştiu să anticipez schimbarea – adică să renunţ la anumite lucruri, pentru ca în locul lor să trebuiască să introduc altele noi. Faptul de a fi înţeles că viata nu este altceva decât o succesiune de naşteri făcute din întâlniri şi separări mi-a permis să vin pe lume de mai multe ori, aşadar, să experimentez schimbarea în ceea ce ţine de comportamentele mele, de modul meu de a comunica şi de a intra în relaţie, să iau hotărâri sau să îmi asum angajamente şi alegeri de viată.

O existenţă se construieşte, pe de o parte, din întâlniri care stimulează tot atât de mult cât pun la încercare şi, pe de altă parte, din separări necesare, alese ori impuse, care rănesc şi rup în bucăţi tot atât cât dinamizează şi structurează.

Fiecare dintre ele va fi o invitaţie de a reevalua obiceiuri, moduri de viaţă, valori, credinţe şi moduri de funcţionare, manifestate faţă de sine sau fată de celălalt.

Criza din zilele noastre încearcă să ne determine să ne focalizăm pe exterior, dându-ne sentimentul pustiitor că nu avem de ales, că nu avem nicio putere asupra a ceea ce se întâmplă în lumea din jur. Că efectul mondializării ne-a diluat influenţa pe care am putea-o avea asupra vieţilor noastre, făcând-o caducă. Bula noastră intimă a explodat la scară planetară, ba chiar la scara unei părţi din Univers. Ne simţim din ce în ce mai deposedaţi de o putere vitală asupra propriei vieţi, cu

sentimentul dureros că ceea ce ne scapă este chiar o parte din viaţa noastră. Putem să ne indignăm, să ne agităm, să ieşim în stradă şi totuşi amărăciunea rămâne, dimpreună cu un sentiment de neputinţă faţă de forţele asupra cărora nu avem niciun control.

într-o zi, la Strasbourg, când ieşeam de la o conferinţă, am zărit într-o staţie de autobuz un afiş pe care era scrisă următoarea cugetare a lui Darwin: „Nu speciile cele mai puternice sau cele mai inteligente sunt cele care supravieţuiesc, ci acelea care ştiu să se adapteze.” Şi această frază mi-a schimbat o bucată de viaţă. Să te adaptezi nu înseamnă, aşa cum cred unii, să pleci fruntea, să bagi capul în nisip şi să laşi să treacă furtuna sau criza. Să te adaptezi înseamnă să îţi asumi riscul de a te întâlni cu tine, de a-ţi descoperi resursele, de a-ţi dezvolta toate simţurile, pentru a face faţă unei realităţi dinamice, versatile şi din ce în ce mai imprevizibile. înseamnă să rămâi în picioare, ca să încerci să trăieşti mai bine, şi nu doar să supravieţuieşti.

Asta ne aduce la o noţiune puţin cunoscută şi, ca atare, puţin abordată în psihologie: curajul de a fi tu însuţi. Acesta nu se traduce nici prin acte de eroism, nici prin fapte de arme vizibile. Acest curaj ţine de atitudini personale, intime, deopotrivă discrete şi profunde, menite să ne facă să accedem la ceea ce este mai bun în noi, pentru a permite astfel întâlnirea cu ceea ce este mai bun în celălalt.

Demersul pe care îl propun în jurul curajului de a fi tu însuţi se sprijină pe patru ancore pe care le putem integra în viaţa de zi cu zi, nu doar pentru a face faţă imprevizibilului, ci şi pentru a-i permite fiecăruia dintre noi să îşi cunoască mai bine atât posibilităţile, cât şi vulnerabilităţile.

Să te iubeşti pe tine însuţi

Această ancoră nu trebuie confundată cu o iubire narcisică, de tipul „Sunt cel mai frumos, cel mai inteligent, cel mai tânăr...”. Este vorba despre o iubire care constă în bunăvoinţa, toleranţa şi respectul pe care le putem nutri faţă de noi înşine.

Să înveţi să te iubeşti nu este uşor, mai ales că, în cultura iudeo-creştină care ne înconjoară, am fost lăsaţi să credem sau, mai bine zis, ni s-a dictat că trebuie să îl iubeşti pe celălalt ca pe tine însuţi. Şi atunci, când constatăm ce dificultăţi întâmpinăm în a ne iubi pe noi înşine, cum să ne închipuim că i-am putea iubi cu adevărat pe ceilalţi?

Să înveţi să te respecţi

Aici este vorba despre a învăţa să spui nu. Nu pentru a te opune, ci pentru a te respecta.

Am fost cândva unul dintre acei bărbaţi care nu ştiu să spună nu. Mă temeam să nu pierd iubirea soţiei mele sau să nu par egoist. Am spus adeseori da, însă erau „da”-uri care nu mă angajau în mod real. Să înveţi să spui nu mai înseamnă şi să iei hotărârea de a nu te mai lăsa definit de

către celălalt.

lată un exemplu din propria experienţă. La vârsta de nouă ani, a trebuit să fiu pus în ghips de la glezne până la gât, şl asta vreme de cinci ani. Când mi-a scos şi ultimul ghips, medicul, un bărbat curajos şi extrem de competent, mi-a spus: „Salomé, aţi scăpat cu bine! O să vă puteţi trăi restul vieţii într-un scaun cu rotile!” Pentru el mesajul era pozitiv, fiindcă cei patru colegi de cameră ai mei urmau să rămână ţintuiţi la pat pentru tot restul vieţii, purtând corsete de piele sau de metal. însă eu am primit acest mesaj ca pe ceva terifiant. După cum bine ştiţi, lucrul auzit la un capăt al relaţiei (al receptorului) nu corespunde neapărat celui care a fost emis la celălalt capăt (emiţătorul). Am fost devastat, am vrut să mă sinucid, căci îmi petrecusem ultimii cinci ani culcat, în ghips, şi nu mă vedeam într-un scaun cu rotile pentru tot restul zilelor.

Chiar şi aşa, mi-a luat cinci ani să reînvăţ să merg. Dacă m-aş fi lăsat definit de mesajul acestui bărbat, oricât de binevoitor s-a vrut el, nu v-aş mai vorbi astăzi despre curajul de a fi tu însuţi. Am desprins din asta o lecţie de viaţă, care mi-a călăuzit întreaga existenţă: să nu te laşi niciodată definit de către un altul, să încerci să accezi la propria definiţie despre tine însuţi.

Să înveţi să te responsabilizezi

Nu întotdeauna suntem responsabili de ceea ce ni se întâmplă, dar suntem mereu responsabili de ceea ce facem. Ar trebui să

ne învеţe încă de la grădiniţă această regulă relaţională centrală. Să încetăm să îl mai acuzăm pe celălalt, lumea întreagă sau pe Dumnezeu, să ieşim din starea de tânguire sau de victimizare, să explorăm consecinţele propriilor fapte şi răspunsurile pe care le-am putea formula cu privire la ceea ce ni se întâmplă, ţinând cont de resursele şi de limitele personale.

Să îti rămâi fidel

Să ai curajul de a fi tu însuţi cere să rămâi fidel faţă de propria persoană. Fac parte dintr-o generaţie în care femeile rămâneau câte treizeci sau patruzeci de ani în aceeaşi relaţie conjugală, chiar dacă nu era bună pentru ele şi nici nu le făcea să înflorească. Aceste femei se forţau să rămână alături de parteneri care poate că beau sau erau brutali, care poate că aveau relaţii extraconjugale, care le dispreţuiau. Faptul de a se forţa astfel este semnul că nu îşi erau fidele, că nu îşi respectau intimitatea. Astăzi ştim că aceste femei au plătit adeseori scump în termeni de somatizare: în jur de şaizeci la sută dintre femeile din generaţia mea au suferit intervenţii chirurgicale la sân, la abdomen sau pe uter. Nu vreau ca fiicele mele să treacă prin asta!

Să îti rămâi fidel reuneşte cele trei ancore precedente: să înveţi să te iubeşti, să te respecţi şi să te responsabilizezi. Dacă, de exemplu, soţia mea, pe care o iubesc, mă părăseşte, pot să sufăr, ba chiar să disper

sau să fiu deprimat. Dar este exclusiv responsabilitatea mea să desfăşor o muncă cu mine însumi şi (poate) să fiu însoţit de cineva pe acest drum. Va ţine de mine să mă ascult şi să descopăr ce rană arhaică, ce situaţii nerezolvate din istoria mea personală a trezit în mine plecarea ei. Este ceva ce ţine de trădare, de umilire, de sentimentul de nedreptate, de neputinţă sau de ruşine, de abandon, de respingere?

Tocmai am numit principalele răni arhaice pe care le putem păstra în noi încă din copilărie şi dintre care unele pot fi foarte sensibile şi pot exploda brutal. Dacă nu îmi asum riscul unei munci de arheologie personală pentru a-mi explora zonele de umbră, faptul riscă să se traducă mai târziu în somatizări care vor determina o devitalizare, o destabilizare sau angoase repetitive, asta dincolo de o stare generală proastă, de un rău de viaţă.

Să conştientizezi relaţia

Curajul de a fi tu însuţi constă tocmai într-o mai bună conştientizare a tipului de relaţie pe care îl propui celor din jur. în calitate de tată, trebuie să îmi pun întrebări cu privire la ce modalitate de a relationa voi folosi ca să intru în contact cu copilul meu. Este o lecţie pe care am învăţat-o de la fiica mea, după un conflict. Amândoi eram îmbufnaţi. M-am dus în camera ei, să o îmbrăţişez, şi i-am spus: „Ştii, te iubesc.” Şi atunci, ea a rostit aceste vorbe extraordinare: „Tati, nu mă mai escroca cu sentimentele tale, ştiu că mă iubeşti, dar nu despre asta-i vorba,

tati. E vorba despre relaţia noastră şi despre felul în care te porţi cu mine. Am treisprezece ani şi am impresia că te comporţi ca şi cum aş avea cinci sau şase. îmi pui în cârcă fricile tale şi asta nu are nimic de-a face cu sentimentele pe care le avem unul pentru celălalt.” Ceea ce m-a făcut să înţeleg mai bine că, într-o relaţie, suntem întotdeauna trei: eu, celălalt şi relaţia în sine. Eu sunt responsabil de ceea ce voi spune, iar celălalt este responsabil de ceea ce va auzi şi va face cu asta. Astfel poate să ia cu sine în relaţie ceea ce este bun pentru el şi să lase deoparte ceea ce nu este bun pentru persoana lui.

Nu ai nevoie de un doctorat în psihologie ca să înţelegi că o relaţie este un canal, o pasarelă pe care vor circula două tipuri de mesaje: cele purtătoare de energie pozitivă (pe care va ţine de noi să le primim şi să le amplificăm) şi cele încărcate de energie negativă (pe care tot de noi va ţine să le refuzăm şi să i le trimitem înapoi celuilalt). Să presupunem că Lise îi transmite lui Fanny un mesaj pozitiv, de exemplu, oferindu-i flori. Nu e de ajuns. Mai trebuie şi ca Fanny să ştie să primească acest mesaj, căci adeseori suntem handicapaţi atunci când vine vorba să primim. Iar eu susţin că, dacă ştim să primim un mesaj pozitiv, asta ne sporeşte vigoarea şi energia. Avem mai multă încredere şi stimă de sine, mai multă plăcere de a fi. Aşadar, sursa iubirii de sine este capacitatea de a primi, de a accepta mesajele pozitive care ne vin din jur. Iar în relaţie, reciprocitatea este întotdeauna

posibilă.

Din fericire, nu transmitem numai mesaje pozitive. Faceţi următorul experiment: înregistraţi o duminică întreagă în familie, apoi ascultaţi înregistrarea; veţi fi stupefiaţi de numărul mesajelor negative pe care suntem în stare să ni le trimitem unii altora, care ne ies pe gură fără să ne dăm seama. După părerea mea, când acumulăm în noi aceste mesaje, ele devin o sursă de boală. Dacă ingerăm un aliment nociv sau alterat, ce face corpul nostru? îl scuipă. Or, nu ştim să facem acelaşi lucru cu milioanele de mesaje toxice pe care le primim de-a lungul vieţii. De fiecare dată când mai primim câte unul, ne răneşte vigoarea şi ne consumă prea multă energie vitală. Ne pierdem încrederea în noi, ne hrănim îndoielile. Şi, în cele din urmă, ne cufundăm în neiubire fată de noi înşine şi în r f f spleen existenţial.

A sti să restituim în mod concret sau simbolic un mesaj, un gest sau un comportament toxic primit este o capacitate esenţială pentru a ajunge să ne iubim pe noi înşine. Este important să îi învăţăm asta pe copii. Dacă aşa ar sta lucrurile, poate că ar exista mai puţine abuzuri sexuale, mai puţine cazuri de incest, mai puţină violenţă în general. Să amintim în treacăt că, în Franţa, o femeie din şase a fost cândva obiectul unei violenţe, al unei interpelări, al unui abuz sexual. Cum să schimbăm aceste comportamente? lată cum stau lucrurile din punctul meu de vedere.

în urmă cu vreo patruzeci de ani,

întorcându- mă acasă de la muncă, am văzut-o pe fiica mea de doisprezece ani şi jumătate îmbrăcată ca niciodată înainte. Se pregătea să plece la primul ei „chef”. Avea o coafură de prinţesă egipteană şi purta rimelul şi rujul mamei ei. Dar şi o fustă scurtă – foarte scurtă. Iar eu, în calitate de tată, în loc să văd splendoarea fiicei mele, m-am focalizat pe această fustă scurtă şi i-am spus: „Doar nu ai de gând să ieşi aşa?! Semeni cu o târfă!” Am constatat şi paradoxul: „E un copil pentru care aş fi în stare să îmi tai o mână şi, în acelaşi timp, o numesc «târfă»!“ Patruzeci de ani mai târziu, încă păstrez biletul de la ea într-un sertar de la birou, bilet în care fiica mea îmi restituia acel cuvânt care o rănise: „Tată, acest cuvânt, «târfă», nu e bun pentru mine. E privirea ta, punctul tău de vedere, ţi-l las ţie.” Este cea mai importantă lecţie de psihologie pe care am primit-o în toată viaţa mea.

Aşadar, să îi învăţăm pe copiii noştri să nu păstreze pentru ei lucrurile negative pe care le primesc din afară. Acelaşi lucru este valabil şi pentru adulţi. Să o repetăm: fiecare este responsabil de propriul capăt de relaţie şi, pus în faţa unui mesaj toxic, are datoria să îl restituie simbolic celui care l-a trimis. Asta va permite eliberarea unor energii blocate în jurul unor situaţii toxice. Adeseori, acestea din urmă sunt generate de către apropiaţi. Aşa că e nevoie de un anumit curaj ca să spui, de pildă: „Da, tati, când mi-ai făcut colegele să râdă umilindu-mă pentru kilogramele mele în plus, m-a

durut şi asta nu e bine pentru mine. Tati, îţi dau înapoi violenţa pe care am primit-o de la tine prin mişţoul tău!” Uneori, o cochilie micuţă sau o pietricică se pot dovedi de ajutor pentru a marca în mod simbolic această restituire către expeditor. Ceea ce nu diminuează cu nimic importanţa cuvintelor în comunicare.

Nevoile relaţionale

Pentru a spori în conştientizare, mai e nevoie şi să recunoaştem nevoile relationale ale fiecăruia.
lată, foarte pe scurt, câteva dintre ele:

- Nevoia de a *pune propriile percepţii în cuvinte.* Nu e tocmai la îndemână să spunem ce simţim cu adevărat şi cu atât mai puţin să fim auziţi în acelaşi registru. Un mic exemplu: merg pe stradă, când văd un copil de trei ani care cade şi strigă: „Mami, rnami, mă doare!”, după care o aud pe mamă, care răspunde: „Nu, nu, scumpule, n-ai nimic!” Ce înţelege copilul din asta e că ce simte el este un „nimic”. Nu se simte neapărat înţeles cu privire la ceea ce i s-a întâmplat.
- Nevoia de a *fi recunoscut* aşa cum sunt, şi nu cum mă văd alţii sau cum ar vrea ei să fiu.
- Nevoia de a *fi preţuit,* nu pentru ceea ce fac, ci pentru ceea ce sunt.
- Nevoia de a ne *păstra întru câtva intimitatea.* în zilele noastre, această nevoie se chinuie să fie recunoscută, într- atât lăsăm lumea exterioară să

pătrundă în spaţiul nostru personal (cincizeci şi şapte la sută dintre cupluri au un televizor în dormitor). Dacă vă uitaţi la birourile de tip open *space,* care uneori aduc laolaltă şi mai bine de treizeci de angajaţi în aceeaşi încăpere, veţi observa că fiecare dintre ei îsi recreează o mică bulă de intimitate: fotografia partenerului sau a copiilor, o plantă verde, o cochilie micuţă adusă din vacantă etc. Această nevoie de intimitate este violentată în egală măsură de către telefonul mobil, căci odată cu el, oricine are dreptul să vă sune, oricând... dacă îl lăsaţi deschis!

- Nevoia de a *crea,* de a ne influenţa mediul. Această nevoie ne permite să ne împlinim câteva dintre aspiraţii, să le inserăm în realitatea concretă.
- Nevoia de *a visa* că mâine va fi mai bine decât astăzi, că poimâine va fi mai bine decât mâine...

Viaţa, un dar

Şi viaţa pe care o primim de la genitorii noştri merită să ne ocupăm de ea, să o conştientizăm. Este ceva ce am învăţat de-a lungul istoriei mele personale. Mama avea optsprezece ani când m-a conceput cu un băiat cu trei ani mai mic decât ea. Genitorul meu avea, prin urmare, cincisprezece ani! A dispărut foarte repede din viaţa mamei, lăsând-o singură. L-am regăsit pe acest bărbat când aveam cincizeci de ani. La prima noastră întâlnire, am fost copleşit de emoţie. Pe moment, iată tot ce am fost în stare să îi spun: „Pierre, nu vreau să îmi

petrec restul vieţii reproşându-ţi că ai părăsit-o pe mama sau că nu te-ai ocupat deloc de mine. Aş vrea să-ţi mulţumesc.” Aveam deja, la vremea respectivă, o pietricică de culoare albastră care simboliza Viaţa pe care o primisem în momentul concepţiei, l-am spus, arătându-i-o: „Aş vrea să îţi mulţumesc că mi-ai dăruit Viata.” Şi bărbatul

I II

acesta a fost foarte mişcat. Mai târziu, chiar înainte să moară, mi-a spus: „N-ai idee cât de mult m-au atins cuvintele tale, fiindcă eu mă aşteptam să primesc critici, acuzaţii pentru faptul că am părăsit-o pe mama ta, pentru că nu mi-am făcut simţită prezenţa... şi tu îmi mulţumeşti!” După ce m-am născut eu, a mai avut cinci copii. Era un bărbat fidel. De fapt, pe primul lui băiat chiar l-a numit Jacques – cu prenumele meu, adică –, ceea ce arată, de bună seamă, că fidelităţile există chiar şi în formă nevăzută.

Dacă părinţii voştri mai sunt în viaţă, vă propun să găsiţi la rândul vostru o pietricică – rară, dar nu neapărat preţioasă – care va simboliza Viaţa pe care v-au dăruit-o. Şi, chiar dacă aveţi o relaţie proastă, chiar dacă nu s-au ocupat cine ştie ce de voi, chiar dacă au existat între voi tensiuni şi conflicte, să le spuneţi: „Aş vrea să vă mulţumesc că mi-aţi dat Viaţă.” Curajul de care veţi avea nevoie ca să le-o spuneţi vă va arăta ce responsabilitate mare purtaţi. Astăzi, nu mai sunt ei cei responsabili pentru viaţa voastră, ci voi înşivă, în fiecare moment al existenţei voastre!

Dorinţa din spatele fricii

Suntem fiinţe dotate cu nenumărate frici, moştenite din copilărie sau care ne vin uneori din situaţia noastră prezentă. De exemplu, mi-e frică să nu fiu concediat, mi-e frică să nu mă părăsească soţia, mi-e frică să nu se apuce băiatul meu de droguri, să nu se îmbolnăvească, să nu pice bacalaureatul etc. Suntem locuiţi de o multitudine de frici şi, mult prea adesea, pe unele dintre ele le punem... pe umerii copiilor noştri. în calitate de părinţi, cam este specialitatea noastră să ne aşezăm fricile şi dorinţele pe umerii celor pe care îi iubim!

îmi voi aminti mereu ce mi-a spus Marine, una dintre fiicele mele, pe când avea treisprezece ani: „Vezi tu, tati, în fiecare dimineaţă plec la liceu cu un ghiozdan de şase kilograme două sute. L-am cântărit pe cântarul mamei.” Şi arătându-mi o altă geantă, pe care o umpluse cu lucruri grele, a adăugat: „Şi aici sunt toate fricile pe care mi le pui în cârcă zi de zi: că nu muncesc destul, că n-o să am succes la şcoală, că n-o să trec clasa, că am un anturaj prost, că ar trebui să fiu mai atentă etc. Şi vezi tu, tati, genţile astea două sunt aşa grele, că am făcut scoliază!” A conchis cu următoarea frază, teribilă: „Tati, în loc să-mi pui în cârcă fricile tale, n-ai vrea mai bine să te ocupi de ele, să ai grijă de ele – m-aş simţi mai uşoară, mai puţin împovărată!” Pentru mine, această experienţă a fost primul pas spre o creştere personală nu numai în calitate de tată, ci şi de soţ, specialist şi bărbat. Iar mult mai târziu, am descoperit

următorul lucru: în spatele fiecărei frici se află o dorinţă. Asa că e mai bine să îti exprimi dorinţa decât să îţi aşezi frica pe umerii cuiva.

Asta nu înseamnă că trebuie să îţi impui dorinţa. Dacă fiul meu trebuie să ia Bacul, poate că ar fi bine să îi ofer un mic obiect care să îi spună: „Uite, îţi arăt dorinţa mea ca tu să iei Bacul! Pot să ţi-o împrumut peste zi, o să mi-o dai înapoi diseară, când te întorci acasă.” Este dorinţa mea, însă faptul că o depun înaintea fiului meu îl va ajuta mai mult decât dacă i-aş pune pe umeri o frică.

în mod paradoxal, pentru că ne este frică de propriile dorinţe, preferăm să ne ascundem în spatele fricilor: „N-o să reuşesc, mă tem că n-o să reuşesc, mi-e frică să nu fiu respins(ă), mă tem că n-o să mai fiu iubit(ă)...” Prin urmare, e nevoie de curaj ca să îndrăzneşti să recunoşti o dorinţă din tine şi să îi faci loc, mai degrabă decât să faci acelaşi lucru cu o frică.

în loc de concluzie, mi-ar plăcea să vă ofer acest scurt text:

„îndrăzniţi, aşadar, să fiţi buni tovarăşi pentru voi înşivă, căci voi vă aflaţi în inima tuturor relaţiilor voastre, ceea ce nu înseamnă că vă aflaţi în centru. Sunteţi responsabili de preţuirea, de iubirea şi de respectul pe care vi le purtaţi vouă înşivă. Mai sunteţi responsabili şi de eventuala îmbunătăţire a relaţiilor voastre, ceea ce nu înseamnă că trebuie să luaţi totul asupra voastră, asumându-vă întreaga

responsabilitate. Dispuneţi de toate mijloacele pentru propria înflorire. Nu contaţi pe ceilalţi să se ocupe de nevoile voastre.

Asa că încredintati-vă misiunea de a vi le împlini pe cont propriu, de a vă alina temerile, de a vă proteja de propriile frici. Nu aşteptaţi răspunsuri şi soluţii de la ceilalţi. Puneti-vă întrebări, rafmaţi-vă percepţiile şi rămâneţi sensibili la propriile trăiri.

Aveţi încredere în propriile resurse şi în miracolul imprevizibilului, care vă locuieşte, îndrăzniţi să vă definiţi şi să accentuaţi diferentele atunci când celălalt încearcă să vă reducă sau să vă închidă în propria definiţie.

Testaţi mereu terenul, făcând lucrurile posibile dincolo de certitudinile voastre sau de credinţele primite de-a gata. Nu veţi declanşa nicio problemă pe care să nu o puteţi rezolva voi înşivă.

Aveţi grijă de voi zi de zi. Sunteţi unici şi extraordinari, chiar dacă uneori aveţi tendinţa să uitati acest lucru.

Trăiţi ca şi cum aţi fi singurii garanţi ai propriei existenţe, dar acceptaţi şi legăturile cu ceilalţi, atunci când este posibil.

Priviţi-i pe cei din jur ca pe nişte fiinţe unice sau, şi mai bine, ca pe nişte daruri care fac ca prezentul să fie şi mai prezent.“

Nu dragostea noastră...

Nu dragostea noastră, oricât ar fi de tandră,
e cea care ne va feri de rana cuvintelor amare.

Nu dragostea noastră, oricât ar fi de luminoasă,
e cea care ne va împiedica să scoatem la iveală
zone de umbră
şi de suferinţă la cel iubit.

Nu dragostea noastră, oricât ar fi de sinceră,
e cea care ne va împiedica să ne rănim cu stângăciile noastre.

Nu dragostea noastră, oricât de frumoasă, oricât
de aprinsă
ar fi, e cea care ar putea fixa ori reţine dragostea
celuilalt.

Nu dragostea noastră, oricât de intens ar fi trăită,
e cea care ar putea evita îndepărtarea imprevizibilă
a fiinţei iubite.

Nu dragostea noastră, oricât ar fi de înflăcărată,
e cea care va putea să combată gândurile

nesănătoase, îndoielile
şi chiar rătăcirile pe căile altor iubiri.

Aşadar, trebuie să ne ferim de dragoste?
Trebuie să evităm să iubim?
Trebuie să ne păzim de a fi iubiţi?

Nu, în niciun caz.

Să iubim în continuare, să oferim mai departe,
dincolo de dragostea noastră,
tot ce e mai bun în noi.
Să rămânem deschişi la incredibil, la miracolul
împărtăşirilor.
Să fim vigilenţi, îndrăznind să îl oferim şi să primim,
să îl cerem şi să îl refuzăm, cu respect pentru fiecare în parte.